

# ڈپریشن سے نجات پانے والے



تحقیق و تالیف: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی  
پی۔ ایچ۔ ڈی (امریکہ)

# ڈپریشن سے نجات پانے والے

تحقیق

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجددی جفٹانی

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

85852555  
85852555  
85852555  
85852555

دفتر ماہنامہ عبقری

مرکز روحانیت واسن 78/3 'ترنگ چرخی' قرطبہ چوک

یونائیٹڈ ٹیکری اسٹریٹ، جیل روڈ، لاہور فون نمبر: 042-7552384

## ﴿ فہرست ﴾

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۷۷	مرض کی نوعیت کو جانینے	۷	حال دل
۷۸	نفیات میں ترقی کے مراحل	۸	قوت کا خزانہ کہاں ہے؟
	کیا دماغی اور جسمانی بیماریاں بھی اس	۱۹	کیا آپ واقعی بیمار ہیں
	طرح آپس میں ایک دوسرے سے	۳۳	انسان امراض اور علاج
۷۹	مربوط ہیں؟	۳۶	ذہن کو جسم سے آزاد کریں
۸۰	ضروری انکشاف	۵۶	لا تعداد بیماریوں کا اصل سبب
۸۳	غصہ غصہ غصہ	۵۹	اس کا معدہ باہر کھلا تھا
	”غصہ حماقت سے شروع ہو کر ندامت	۶۰	جذبائی درد کا ازالہ
۸۳	پر ختم ہوتا ہے“	۶۰	جھڑا لٹو خواہشات کا اعصاب پراثر
۸۸	نفیاتی امراض	۶۲	احساس کسٹری اور جسمانی امراض
۸۸	معالجاتی دواؤ		کیا بیماریوں کا نفیات سے کوئی تعلق
۹۱	اچانک خاموش	۷۷	ہے؟

جلد حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں۔

ہم کتاب	ڈپریشن سے نجات پانے والے
تحقیق	نیک محمد طارق محمود بھٹری مجددی پختائی
ناشر	دفتر ماہنامہ بھٹری
	مرکز روحانیت دامن 78/3 سرگنک چنگی قریبہ چنگ لاہور
صفحہ	باب السلام پر چنگ پر نہیں لاقہ محمد ردا اسلام پاک پابری لاہور
قیمت	200 روپے

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۹۳	جے اے مینٹائی	۱۰۸	فیصلے سوچ کچھ کر کیجئے
۹۶	امیر ہونے کا خط	۱۰۸	ہنسلا بول خانداں
۹۷	ناممکنات کے حصول کی خواہش	۱۰۸	کام کی منصوبہ بندی کیجئے
۹۸	اور پھر "تشویش" میں مبتلا ہو جانا	۱۰۹	مسائل میں شرکت کیجئے
۹۸	پروفیسر ارشد جاوید	۱۰۹	دوست بنائیے
۹۹	علاج	۱۱۰	نفسیاتی مسائل
۱۰۳	تفکرات سے نجات	۱۱۰	ہائی بلڈ پریشر کی علامات
۱۰۵	دباؤ کا مقابلہ کیسے کریں؟	۱۱۱	ہائی بلڈ پریشر کے اسباب
۱۰۵	صحت پر اس کے اثرات	۱۱۱	نفسیاتی رجحانات
۱۰۶	ذہنی دباؤ	۱۱۳	تخریبی رجحانات پر قابو پائیں
۱۰۶	جسمانی دباؤ	۱۱۶	اپنے آپ میں تبدیلی پیدا کریں
۱۰۶	اس کا علاج	۱۰۶	ایک ہی قسم کے لوگوں میں نہ اٹھیں
۱۰۷	کچھ اور تدابیر	۱۱۶	بینصیں
۱۰۷	بڑی تبدیلیاں	۱۱۸	اسلاف کے کارنامے
۱۰۷	صحت مند رہیے	۱۲۳	تھک مزاجی
۱۰۷	تंबا کو کے استعمال سے بچئے	۱۲۶	جسمانی بیماری ذہنی روگ؟ یا
۱۰۸	حقیقت پسند بنئے	۱۲۹	وہم۔ بالٹھالیا

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۱۶۱	وہم کی مثال	۱۳۰	طبیعیاتی چمچر کا ڈن چمچر
۱۶۳	وہم کی ایک اور مثال	۱۳۲	اچھی شخصیت اور صحت کے اثر
۱۶۷	وہم کی تیسری مثال	۱۳۳	خودکشی کا رویہ تدارک اور کنٹرول
۱۷۲	ذہنی دباؤ کا تسلسل	۱۳۵	موت یا حراستی کیفیت
۱۷۵	شریس سے مقابلہ بذریعہ خوراک	۱۳۷	خودکشی کا حصول
۱۷۹	شریس (ذہنی دباؤ) کی پہچان کا	۱۴۰	امید بہار
۱۹۳	چارٹ	۱۳۸	پاکستان زندگی کا بہتر امن
۱۹۷	شریس سے نجات کے طریقے	۱۴۰	تفریح شجر ممنوعہ ہرگز نہیں
۱۹۷	انجیر	۱۴۱	تیسری اور چوتھی تفریح
۱۹۸	کاشتہ انجیر کا غذائی استعمال	۱۴۳	اسلام اور تفریح
۱۹۸	مصل کا پیسہ جام	۱۴۴	سیرت النبیؐ
۱۹۹	نفسیات کی کرشمہ سازیاں!	۱۴۹	صحابیہ کرام کا دور
۲۰۰	سدا جوان رہیے	۱۵۱	تفریح سے دوری کے اثرات
۲۰۱	نفسیاتی کلوننگ سے جسمانی کلوننگ	۱۵۱	تھکاؤ بہن اندھا ہوتا ہے
۲۰۱	نیک	۱۵۳	کارکردگی میں کمی
۲۰۲	نفسیاتی و روحانی تعمیر	۱۵۹	تفریح کے بغیر
۲۰۲	احیائی تدابیر	۱۶۱	مادہ پرستی



وقت کیسے نکالا جائے؟

اپنا گھر جنم بننے سے بچائیں

زندگی میں توازن لائیے

خودکشی کیوں؟

افراد خانہ کے ساتھ وقت گزارنا

جب جذبات مسئلہ بن جائیں

رشتے داروں اور احباب سے

استفادہ

ملاقات

تفریح کا نظام الاوقات

## حال دل

دل پریشان ہے کسی چیز میں دل نہیں لگتا یا وہی ہے میں سرکیوں نہیں جانتا لوگوں مجھے مارڈالو میں خودکشی کروں گا یا کبھی کبھی خودکشی کے خیالات آتے ہیں۔

یہ تمام کیفیات ڈپریشن کہلاتی ہے۔ معاشی زندگی میں بد حالی ضروریات کا پورا ہونا ہیں خواہشات کی کبھی تکمیل نہ ہو سکتا انسان کو پریشان کر دیتا ہے۔

انسان کی ویرانی سبب ہی یہی ڈپریشن ہے

حقیقت یہی ہے کہ انسانی پریشانی کا علاج صرف اور صرف قرآن اور سنت میں ہے۔

آئیے ہم اس پریشان مرض کا علاج تجویز کریں میں یقین سے کہتا ہوں اگر کسی بھی اس کتاب کو یقین سے پڑھو لے تو اس کا کامیاب علاج انشاء اللہ تعالیٰ۔

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

78/3 حریم چوگی پونا پینڈ بیکری اسٹریٹ

جیل روڈ لاہور 042-7552384



## قوت کا خزانہ کہاں ہے؟

نفسانسی کا عالم ہے، اطمینان اور یقین تا پیدے مگر کے تمام افراد مل کر کھاتے ہیں تو بھی روزمرہ ضروریات پوری نہیں ہوتیں۔ پر یہ نیاں اور آنے والے لکل کے خوف اور بے یقینی کی کیفیت نے پاکستانیوں کے اعصاب کو کھل ڈالا ہے۔

بیاد کی کوئی بھی ہواں کے متعدد باعث ہوتے ہیں۔ ایک وقت تھا کہ لوگ صرف گندم کھا کر صحت مندر رہتے تھے۔ قد اتنے تھے کہ سارے پانچ فٹ قد کے آدمی کو لوگ ٹھکانا کہہ دیا کرتے تھے۔ آج کل سارے پانچ فٹ کا جوان قد آور کہلاتا ہے۔ اس دور کی نعمت یہ تھی کہ اشیائے خوردنی میں غلاٹ نہیں تھی۔ گندم میں قدرت کی عطا کی ہوئی وہ تمام تر غذائیت موجود تھی جو انسانی جسم کی نشوونما کے لئے ضروری ہوتی ہے۔ کوئی شخص غیر معمولی جسمانی تھکن محسوس کرتا تھا تو ایک گھاس دودھ لیا کر پیتا تھا۔ لوگ مولی، گاجر، بشلغم وغیرہ کھاتے اور تندرست رہتے تھے۔ آج ہم ان نعمتوں سے محروم ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ ہم میں سے کوئی بھی یہ دیکھ نہیں کر سکتا کہ وہ تندرست ہے۔ غذا کی بجائے ہم دوائیاں کھاتے اور زندہ رہتے ہیں۔ اس کی ذمہ داری جہاں حالات پر عائد ہوتی ہے وہاں ہم خود بھی بری الذمہ نہیں۔ ہم نے اپنے رجحانات ہی بدل ڈالے ہیں۔

ان حالات میں جہاں امراض میں اضافہ ہوا وہاں امراض کے اسباب میں بھی اضافہ ہو گیا ہے۔ آج کل کی امراض کا باعث غذائیت کی کمی ہے۔ دوسرا سبب ذہنی اور نفسیاتی ہے۔ غذائیت کی کمی کو آپ دوائی اور نمکیات کی کمی کہہ لیں۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ اکثر مرد اور عورتیں اپنے آپ میں ایسی علامت محسوس کرتی ہیں جن کا تعلق ذہن سے ہے۔ مثلاً اداسی، گھبراہٹ، خوف، غصہ وغیرہ۔ ہمارے نوجوان طبقے میں یہ علامات زیادہ پائی جاتی ہیں۔ ان سے کچھ جسمانی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ یہ دوائی کی کمی کے اثرات ہیں۔ ان اثرات کو اگر ہم لمبی زبان میں بیان کرنے لگیں تو بات پیچیدہ اور شاید ناقابل فہم

بھی ہو جائے گی۔ میں بالکل عام اور قابل فہم زبان میں بات کروں گا۔ دوائی کی کمی سے جو ذہنی علامات پیدا ہوتی ہیں ان کی تفصیل یہ ہے۔ مزاج میں چڑچڑاہٹ، یکسوئی کا فقدان، بے چینی، گھبراہٹ اور اداسی، تذبذب اور اضطراب، وہم اور دوسے، ایسا خوف جس کی کوئی وجہ نہیں آتی۔ مگر وہ نیاں وجوہات تحقیق کر لیتا ہے۔ قوت حافظہ کی کمزوری، بھڑکی اور بیمار داری کی طلب اور خواہش، اپنے آپ کو مظلوم اور بے سہارا سمجھنا، مزاج (مود) کا اتار چڑھاؤ۔ جھجکے کی علت اور شکست خوردگی کا احساس۔

جسمانی نقصان کی فہرست بھی کم طویل نہیں۔ سر درد یا سر میں گرانی محسوس ہوتی ہے۔ جسم نوٹا رہتا ہے۔ پنڈلیوں میں اکڑاؤ اور دھکن دیتی ہے۔ معدے میں تھکن پیدا ہوتے ہیں۔ زبان کے دائیں بائیں، منہ کے اندر اور مسوڑھوں پر باریک دانے یا جھالے ابھر آتے ہیں۔ پھل پیری بھی ہو جاتی ہے جس سے جلد پر سفید دھبے پڑنے اور پھیلنے لگتے ہیں۔ پیچیدہوں میں فٹم کا اجتماع اور انجماد ہو جاتا ہے جو کواہی اور مسلسل کھانسی کا باعث بنتا ہے۔ جھنسی جہلت پر مردنی چھا جاتی ہے اور سب سے زیادہ خطرناک اثر یہ ہے کہ اعصابی نظام کمزور پڑ جاتا ہے۔ انسانی مشینری کا دار و مدار اعصابی نظام پر ہوتا ہے۔ یہ گڑ جائے تو کہا نہیں جاسکتا کہ کیا کیا امراض پیدا ہوں گے۔ بال قبل از وقت سفید ہو جاتے ہیں۔

پھر ہوتا یوں ہے کہ ذہنی علامات سے جسمانی عارضے پیدا ہوتے ہیں اور جسمانی عارضوں سے ذہن مزید غلیل ہوتا ہے۔ رونے اور آسہوہانے کا رجحان پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی سے خودکشی کی خواہش یا ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ شکوک اتنے زیادہ پیدا ہوتے ہیں کہ انسان غصہ اور معاشرت سے پائیدوں سے بیزار ہو جاتا ہے۔ رجحان میں خودکشی اور سرکشی بھی غالب آجاتی ہے مگر اتنی جرأت نہیں ہوتی کہ مریض خود اور سرکش ہو سکے۔

ہمارے ہاں یہ خرابی پیدا ہو گئی ہے کہ علاج معالجے میں گہری جھان بین اور تفصیلی معائنے کا رواج نہیں رہا۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ کسی بھی ڈاکٹر کے کھینک میں دیکھو مریضوں کا بھجم نظر آتا ہے۔ ایک ڈاکٹر کے لئے یہ ممکن ہی نہیں کہ وہ ہر مریض کا تفصیلی

معائنہ کرے۔ وہ ظاہری علامات مریض سے سن کر نسخہ لکھ دیتا ہے۔ ذہنی علامات یعنی اداسی اور بے خوابی کی شکایت سن کر ڈاکٹر مسکن (ذہن کو سکون دینے والی) یہ علاج نہیں بلکہ ان کا عادی ہو جانے سے مرض بگڑتا ہے۔ دوسری خرابی یہ ہے کہ شہر میں سن خون، جھوک، پیشاب وغیرہ ٹیسٹ کرنے والوں اور ایکس رے لینے والوں کی بھرمار ہوتی ہے۔ ان لوگوں کو اپنا کاروبار چلانا ہے۔ چنانچہ ان میں سے بعض نے بعض کاروبار یا قسم کے معاملوں کے ساتھ سودا طے کر رکھا ہے۔ ضرورت ہو نہ ہو معالج مریض کو کسی نہ کسی ٹیسٹ کی پرچی دے کر کہتا ہے کہ فلاں سے ٹیسٹ کرانا، وہ پیسے تھوڑے لے گا۔ یہاں تک معلوم ہوا ہے کہ بعض بے اصول ڈاکٹروں نے اپنی ٹیسٹ لیبارٹریاں کھولی کر وہاں الگ ملازم رکھ لئے ہیں۔ انہیں دولت کمانے کا ذریعہ بنائے کیلئے یہ ڈاکٹر پیسٹر مریضوں کو اپنی لیبارٹری میں بھیج دیتے ہیں۔ ہمارے ہاں ایک خطرہ اور بھی ہے۔ یہ ہے "حفاظت کی دوائیوں" کی بھرمار۔ دوا فروشوں کے ہاں دوائیوں کی گولیوں، آئرن ٹانک، بی کپاؤنڈ گولیوں اور انجکشنوں وغیرہ کے انبار پڑے ہیں۔ ان کے ساتھ ایک پرچہ بھی ہوتا ہے جس میں علامات اور نقص کی فہرست ہوتی ہے اور دوائی کو آب حیات کا درجہ دیا ہوا ہوتا ہے۔ پڑ لکھے لوگ یہ پرچہ پڑھتے اور کسی ڈاکٹر سے پوچھتے بغیر دوائی (ٹانک) لے لیتے ہیں۔ بعض کم پڑے لکھے دوا فروش سے کہتے ہیں..... "حفاظت کی کوئی دوائی دے دیں"..... خطرہ یہ بھی ہے کہ دوا فروش کسی مستند ڈاکٹر کا نسخہ دیکھے بغیر دوا دے دیتا ہے۔ لوگ دوائی کی گولیاں بے ہرکڑ لیتے رہتے ہیں۔ بعض دوائیوں میں بعض مریضوں کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کا جسم کسی ایک دوائی سے مالا مال ہوا اور آپ طے چلے دوائیوں کے ساتھ یہ بھی کھاتے رہیں۔ ہمیشہ یاد رکھئے کہ دوائی کی زیادتی بھی نقصان دہ ہوتی ہے۔

دوسرے دوائیوں میں جسم میں موجود رہتے ہیں اور جسم انہیں استعمال کے لئے محفوظ رکھتا ہے مگر دوائیوں کی کوئی محفوظ نہیں رکھ سکتا اور جسم اس کا استعمال بھی زیادہ کرتا ہے۔ "بی" کے نام طور پر تین اجزاء (بی 1-بی 2-بی 12) استعمال ہو رہے ہیں۔ یہ تینوں گولی یا کچھسول یا

سیرپ یا انجکشن کی صورت میں مل جاتے ہیں۔ اگر آپ ایک بار بھران اثرات اور علامات پکاؤ ڈالیں جو "بی" کی کمی سے پیدا ہوتے ہیں تو آپ کو یہ بھی معلوم ہو جائے گا کہ ان میں کمی کیوں واقع ہوتی ہے۔ آج کا دور افراتفری، ذہنی اختلال اور پریشانیوں کا دور ہے۔ روپے پیسے کی افراط ہو گئی اور مفلسی بھی ساتھ ساتھ رہی۔ آمدنی کی نسبت مریض کی میں اضافہ ہوا۔ زہر دہنے کے لئے مشقت میں اضافہ ہوا۔ لوگوں میں بیداری پیدا ہوئی تو روپیہ کمانے کے غلط طریقے سوچ لئے گئے۔ معاشرے میں بے اطمینانی اور معاشی کوائف میں عدم توازن پیدا ہوا۔ اللہ نے جنہیں دولت دی وہ عیاشی اور تن آسانی کی طرف مائل ہوئے۔ چائے، سگریٹ، شراب اور دیگر نشہ آور اشیاء کا استعمال عام ہوا۔ بد اخلاقی بڑھی زندگی میں تصنع آ گیا۔ غذا اور رہن کہن میں قدرتی چار اور سادگی نہ رہی۔ لوگ مریض غذا نہیں کھاتے گئے جو ذائقے کے لحاظ سے اعلیٰ مگر غذائیت سے خالی تھیں۔ یہ لوگ ضروری دوائیوں سے محروم ہو گئے اور جو بمشکل دال روٹی کھا سکتے تھے وہ ملاوٹ کا شکار ہوئے۔ ان کے لئے غذائیت ناپید ہو گئی۔ مالی پریشائیاں لاحق ہوئیں تو تینیں حرام ہو گئیں۔ صورت یہ پیدا ہو گئی کہ محنت زیادہ اور غذا کم۔

جذباتی لحاظ سے یہ تبدیلی ہوئی کہ لوگوں کی توجہ باغزت طریقے سے زندہ رہنے کی جدوجہد پر مرکوز ہو گئی تو گرد و پیش کے لوگوں سے، ہمسائیگی کے حقوق سے ایک دوسرے کے لئے ایثار کرنے سے اور معاشرتی اقدار سے توجہ ہٹ گئی۔ حالات تیزی سے بدلتے گئے، انسان مشین بن گئے اور لوہے ان حالات تک پہنچی جن کی پیٹ میں ہم آج آئے ہوئے ہیں۔ نفسیاتی کا عالم ہے، اطمینان اور رہن ناپید ہے، گھر کے تمام افراد مل کر کھاتے ہیں تو بھی روزمرہ ضروریات پوری نہیں ہوتیں۔ پریشانی اور تنے والے نکل کے خوف اور بے چینی کی کیفیت نے پاکستانیوں کے اعصاب کو کچل ڈالا ہے۔ اس ذہنی کیفیت میں جسم دوائیوں کی استعمال زیادہ کرتا ہے۔ ہماری غذا میں ملاوٹ تو ہوتی ہے۔ دوائیوں کی (اور دوسری غذائیت بھی) انہیں ہوتی اس لئے جسم "بی" کو استعمال کر لیتا ہے کہیں سے کی پوری نہیں

کر سکتا۔

میں نے معاشرے کے دونوں درجوں (امیر اور غریب) کی حالت بیان کر دی ہے۔ امیر سادگی سے دستبردار ہو کر غذا ہیئت سے محروم ہو گئے ہیں اور غریبوں کو غربت اور ملامت کی وجہ سے غذا ہیئت نہیں ملتی۔ اس غریب کی ساتھ پریشانیوں نے ان کے جسم کھٹکے کر دیئے ہیں۔ میں ان لوگوں کو غریب ہی کہوں گا جن کے ہاں خالوں پر نہیں۔ میں اس دور کا آدمی ہوں جب ایک سو روپیہ ماہوار کمزور والا امیر کھلاتا تھا۔ اب پانچ سو ہزار روپیہ کمانے والا غریب سمجھا جاتا ہے۔

ہمارے گھرانوں میں خاطر تواضع کا رواج بھی نقصان دہ ہے۔ میزبان سو سے، پکڑے، اور چیٹریاں وغیرہ پیش کرتے ہیں اور مہمان یہ نقصان دہ اشیاء کھا جاتے ہیں۔ ایک تو یہ اشیاء نقصان دہ ہیں دوسرے یہ بے وقت کھائی جاتی ہیں۔

طبی پہلو سے ہٹ کر معاشرتی اور معاشی پہلو دیکھیں تو بھی یہ خاطر تواضع نقصان دہ ہے۔ ہمارے ہاں میزبانی اتنی ہنگامی ہے کہ اکثر گھر ان سے اس کے قتل نہیں ہو سکتے لیکن رسم و رواج کی پابندی اتنی لازمی سمجھی جاتی ہے کہ ادھارے لے کر بھی میزبانی کے اخراجات پورے کئے جاتے ہیں۔ چائے کے ساتھ چار پانچ چیزیں رکھی جاتی ہیں۔ میزبان جب اپنے مہمان کے ہاں مہمان بن کر جاتا ہے تو ایسی ہی خاطر تواضع کی توقع لے کر جاتا ہے۔ مہنگائی کے اس دور میں یہ ضروری ہو گیا ہے کہ میزبان اور مہمان کے درمیان معاہدہ ہونا چاہیے کہ خاطر تواضع نہیں کی جائے گی۔ جو حاضر ہے وہ پیش کیا جائے گا۔ مشکل یہ ہے کہ ہم نے کئی ایک مشکلات خود ہی اپنے اوپر ٹھوس رکھی ہیں۔ ان کے اثرات جسمانی بھی ہیں نفسیاتی بھی۔ قرض لے کر جو خاطر تواضع کی جاتی ہے وہ دین پر بوجھ بنی رہتی ہے۔ اس کا مذہدار مہمانوں کو ٹھہرایا جاتا ہے۔

اس خاطر تواضع کا طبی پہلو یہ ہے کہ مہمان ناقص تیل میں تلے ہوئے سموے اور دیگر ناقص اشیاء جو پرکشش ہوتی ہیں، مفت سمجھ کر کھا تو جاتے ہیں لیکن ان کے اثرات پر غور نہیں

کرتے۔ یہ اشیاء ایسا زہر نہیں جو آپ کو بے ہوش یا بیمار کر دے گا۔ فوری طور پر اس کا کوئی اثر ظاہر نہیں ہوتا مگر آپ جب یہ ناقص اشیاء جسم میں ٹھونسے رہتے ہیں تو آپ ان امراض کا شکار ہو جاتے ہیں جو میں نے بیان کئے ہیں۔

میں کہتا یہ چاہتا ہوں کہ اچھی غذا کھانے کی بجائے اگر آپ ناقص اشیاء کھانا چھوڑ دیں تو اسی سے آپ کی صحت پر نہایت اچھا اثر پڑے گا۔ دوسرا زہر مکی اصول یہ ہے کہ بے وقت کچھ نہ کھائیں۔ صبح ناشتہ، دوپہر کا کھانا، پھر رات کا کھانا، پچھلے پہر مکی پھٹکی چائے کے ساتھ کچھ کھائیں لیکن تقویٰ غذا، ایسی غذا نہ کھائیں جو دیر سے ہضم ہوتی ہو۔ ان چار اوقات کے درمیان کچھ نہ کھائیں۔ اگر آپ پچھلے پہر چائے کی بجائے ایک آدھ سیب یا ناشپاتی یا کوئی اور موسم کا پھل کھالیں تو اور زیادہ بہتر ہوگا۔ طبی اصول یہ ہے کہ معدے کو ہر وقت بھر کر نہ رکھیں۔ صرف اس وقت کھائیں جب معدہ خالی ہو۔ اسے آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔

اچھی غذاؤں کا نام تو اکثر لوگوں کا دھیان دودھ، بادام اور خالص گھی کی طرف چلا جاتا ہے۔ پاکستان کی بیشتر آبادی ایسے ہی کچھ غذاؤں میں صرف خواب میں دیکھ سکتی ہے۔ تو اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ ان غذاؤں کے بغیر صحت مند رہنا ممکن نہیں۔ صحت مند غذا سے مراد سادہ غذا ہے یا ایسی اشیاء جن میں مطلوبہ دھنیں ہوں۔ میں چونکہ دھنیں لٹی کی بات کر رہا ہوں اس لئے انہی غذاؤں کا ذکر کروں گا جن میں دھنیں لٹی ہوتی ہے۔ یہ دھنیں گندم کے دانے میں افراط سے پائی جاتی ہے۔ آج کل تو بڑے سین بند آقا خریدنے کا رواج عام ہو گیا ہے۔ یہ ناقص نہیں ہوتا۔ آپ گندم خرید کر خود پھوساں اور استعمال کریں۔ ہمارے دیہاتی گھرانوں میں یہ نعمت پائی جاتی ہے۔ شہری اصحاب بھی ذرا کاش کریں تو گندم مل سکتی ہے۔ زمانے کے امتداد سے بے بدل ہے کہ گھر گھر دستی ہو چکی تھی۔ عورتیں خود آٹا پیس لیتی تھیں۔ اگر آپ پرانے رواج کو اپنا کر گھر میں چکی رکھ لیں تو آپ دھنیں لٹی جیسی نعمت سے محروم نہیں رہیں گے۔

چاول میں بھی دھنیں لٹی موجود ہوتی ہے۔ لیکن چاول کو بازار میں بیچنے سے پہلے جس





اس زہر کے ساتھ ساتھ جب سنگریٹ اور چائے کا استعمال ہوتا ہے تو اس تباہی کا تصور کرنا مشکل نہیں جو جسم میں پیا ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں لال مرچ اور چٹ پٹی اشیاء کا بھی استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ ایک اور خرابی یہ ہے کہ اکثر خواتین و حضرات کھانے کے اوقات کی پابندی نہیں کرتے۔ کھانے کے دو اوقات کے علاوہ جس وقت جو کچھ بھی سامنے آئے کھا جاتے ہیں۔

’لہٰذا‘ کا خزانہ ہزیوں میں بھی ہے۔ سلا دو کو میٹ یا درمیں۔ دونوں وقت کھانے کے ساتھ سلا دو کھائیں۔ گاجر، موٹی اور کپا شلغم نہ بھولیں۔ ناشتے اور دوپہر کے کھانے کے درمیان کینٹین کی چائے اور موسموں کی بجائے بھی گاجر، موٹی اور شلغم کھالیا کریں۔ اس کے نتائج آپ کو حیران کر دیں گے۔ جلد صاف اور ملائم اور چہرہ کھڑے گا۔ دودھ اٹھے اور پھٹی میں بھی دھانن پایا جاتا ہے۔ والوں میں بھی ملتا ہے۔ وال چھلکوں والی استعمال کریں تو اور زیادہ بہتر ہے۔ کالے پتے شوربے والے پائیں۔ اس شوربے کو آپ جنوں کی بخٹی کہہ سکتے ہیں۔ یہ بخٹی نہیں۔

ذرا غور فرمائیں کہ میں نے پتہ اور بادام کی بات نہیں کی۔ سونے، چاندی اور مرداریہ کے کشٹوں کا مشورہ نہیں دیا۔ ایک غریب گھبرانے کے بجٹ کو سامنے رکھ کر غذا تجویز کی ہے۔ یہ ذہن سے اتار دیں کہ مرغن اور مقوی غذاؤں کے بغیر آپ صحت مند نہیں رہ سکتے۔ میں نے مشاہدہ کیا ہے کہ بعض لوگوں کو مقوی غذا میں بیمار کر دی جاتی ہیں۔ مقوی غذاؤں کے لئے ورزش اور کھیل کو کی ضرورت ہے جس کا رواج ہی ختم ہو گیا ہے۔

صحت مند غذاؤں کے ساتھ ساتھ پانی اور ہوا کی اہمیت کو بھی یاد رکھیں۔ پانی زیادہ پیتیں۔ صبح بستر سے نکلنے سے پانی کا ایک گلاس ضرور پیتیں۔ اس سے پیٹ صاف ہوگا۔ کھانے کے دوران پانی پیتیں۔ اس کے علاوہ جسم کو آکسیجن کی پوری مقدار دیں۔ یہ ایک ایسی چیز ہے جس کی طرف کم ہی توجہ دی جاتی ہے۔ اگر جسم کو آکسیجن کی پوری مقدار نہ ملے تو اس کی جگہ کاربن ڈائی آکسائیڈ بھری رہتی ہے۔ اس کے اثرات یہ ہیں کہ جسمانی تھابت

اور دل گھبراہٹ نہیں ہوتی ہے۔ خون آکسیجن سے محروم رہ کر کچھ اور خرابیاں پیدا کرتا ہے۔ جلد مر جاتی ہے۔

آکسیجن حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ کبلی الصبح باہر نکل جائیں۔ جسم کو سیدھا رکھ کر تیز چلیں۔ بازو پوری طرح آگے اور پیچھے لے جائیں۔ کم دیش دو میل چلیں۔ پھر لمبے سانس لیں۔ پیچھڑوں کو ناک کے راستے ہوائے بھر لیں۔ ایک دو کینڈہ سانس روک کر منہ کے راستے ہوا خارج کریں۔ یہ عمل آٹھ سو مرتبہ کریں۔ پھر کبلی چھلکی ورزش کریں اور لمبے سانس لینے کے عمل کو دہرائیں۔ شام کو بھی باہر جا کر لمبے سانس لیں۔ دن کو بھی وقت ملے تو دو چار منٹ کے لئے یہ عمل کریں۔

آپ جو ورزشیں کرتے ہیں ان کے متعلق یہ احتیاط کریں کہ جسم اتنا زیادہ نہ جھکے کہ پٹھے دکھنے لگیں۔ وہ ورزش پہلو انوں کی ہوتی ہے جس سے جسم کو ٹھکا دیا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ پہلو انوں کے تمام غذا کھاتے ہیں۔ ایسی ورزش اور اتنی زیادہ غذا سے جسم تو بن جاتا ہے۔ اور طاقت بھی بے پناہ حاصل ہو جاتی ہے مگر دماغی لحاظ سے پہلو ان اوسط درجہ انسان سے بچہ رہ جاتا ہے۔ آپ اگر پہلو انوں اور باکسروں کو پرائیویٹ زندگی میں دیکھیں تو وہ آپ کو اکثر اٹھتے ہوئے ملیں گے۔ ان میں دماغی استعداد بہت کم ہوتی ہے۔ آپ کو ایسی ورزشوں کی ضرورت ہے جو کم از کم زیادہ سے زیادہ حرکت دیں اور صحت کم سے کم ہو۔ ان سے آپ کو جسمانی صحت اور دماغی استعداد حاصل ہوگی۔ آکسیجن پوری ملے گی اور دل کا فاصل صحیح رہے گا۔

دھانن ’لہٰذا‘ کے ضائع ہونے کا ایک ذریعہ اور بھی ہے جو ہمارے نوجوانوں میں خطرناک حد تک مقبول ہے۔ یہ ہے فاشی جو فٹوں، رسالوں اور ناولوں میں کھیلے ہندوں اور عام ملتی ہے۔ ایسی فلمیں اور تحریریں جو جوشی لذت مہیا کرتی ہیں انسان کے ذہن کو ایسے تصوروں کی آماجگاہ بناتی ہے جو جوشی خود لذتی کی عادت پیدا کرتی ہے۔ انسان تصوروں میں عشق و محبت اور اخلاط کے لطف اندوز ہوتا رہتا ہے۔ اسے کبھی بھی یہ خیال آتا ہے کہ یہ

تو محض تصور ہے تو اسے انکس ہوتا ہے کہ یہ تصور عملی صورت اختیار نہیں کرتا۔ اس سے ایک تشکی پیدا ہوتی ہے جس کی تسکین کے ذرائع سوچے جاتے ہیں۔ یہ ذہنی آوارگی اور تصویر پرستی دماغن 'بی' کی بہت سی مقدار کو کھانا جاتی ہے۔ اس مقدار کو آپ بچا سکتے ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ جنسی خیالات، غصے اور حسد سے ذہن کو پاک رکھیں۔

اگر آپ احتیاط اور پرہیز کریں تو آپ 'بی' کے ضیاع کو بچا سکتے ہیں اور اگر آپ میں دو علامات موجود ہوں جو میں نے مضمون کے آغاز میں بیان کی روشنی میں غور کریں کہ آپ جو غذا کھاتے ہیں اس میں دماغن 'بی' ہے یا نہیں۔ اس دماغن کے ضائع ہونے کے دیگر ذرائع بھی آپ کے ہاں موجود ہوں گے۔ اس کی کوپورا کرنے کی کوشش کریں۔ اگر علامات میں شدت ہے تو دو فروش سے 'بی' کمپاؤنڈ کے کپسول لے لیں۔ ایک کپسول صبح اور ایک شام کھانے کے بعد لے لیں۔ یہ لازمی ہے کہ اپنی غذا میں رد بدل کریں۔ کپسول زیادہ عرصے تک نہ لیں۔ ایک شیشی ختم کر کے چند دن وقفہ دیں۔ اگر علامات میں کمی نہ آئے تو کسی مستند دار اصول ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔

یہ بنیادی اصول یاد رکھیں کہ ذرا ذرا سی بیماری کے لئے دو دینیوں پر انحصار نہ کریں۔ ناقص غذا کا عادی ہوتے ہوئے دماغن کی گولیوں پر بھروسہ نہ کریں۔ اپنے جسم کی مشینری کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ اپنے ذہنی رجحان کا ریاستداری سے جائزہ لیں۔ خوددیکھیں کہ آپ میں فلاں نقص یا مرض کیوں پیدا ہوا ہے۔ ہوسکتا ہے آپ نے یا حالات نے آپ کے اعصابی نظام کو تباہ کر رکھا ہو۔ اگر آپ طب و نفسیات کے اصولوں کے پابند ہیں تو دو دینیوں سے نجات حاصل کر سکیں گے۔ (۱)



## کیا آپ واقعی بیمار ہیں

مریضوں جیسے رجحان سے چھٹکارا حاصل کریں

ایک ایسا مسئلہ سامنے آ گیا ہے جس نے یہ مضمون لکھنے پر مجبور کر دیا ہے۔ یہ مسئلہ دراصل ایک بہت بڑا خطرہ ہے اور یہ ایک بڑا ہی خطرناک فراڈ ہے۔ میں قارئین کو خبردار کرتا اپنا فرض سمجھتا ہوں۔

میں خاصے عرصے سے ملک کے بڑے اردو اخباروں کے جمع ایڈیشن دیکھ رہا ہوں۔ ہم اس دور دور کے لوگ ہیں جب صحافت یعنی اخبار نویس بڑا ہی پر وقار پیشہ اور معاشرے کا مقدس شعبہ ہوا کرتا تھا۔ بڑے بڑے سیاسی لیڈر ایڈیٹروں اور پورنروں کو جھک کر سلام کیا کرتے تھے۔ پاکستان سے پہلے برصغیر کی صحافت کا مقام بڑا ہی بلند تھا لیکن اب ہمارے اخباروں نے ایسا کاروباری رنگ پکڑ لیا ہے جیسے شہر دس کی سڑکوں پر دیکھیں ایک دوسری سے آگے نکل جانے اور زیادہ سے زیادہ سوازیایاں اٹھانے کے لئے مقابلے کی دوزخ لگا کر تپتی ہیں۔

ملک کی سیاست میں جو دراصل جماعتی سیاست اور پاور پالیٹکس ہے، اخبار اپنا جو کردار پیش کر رہے ہیں، وہ کسی پہلو کا قابل تعریف نہیں۔ میں اس پر اپنے خیالات اور اپنی رائے کا اظہار نہیں کروں گا۔ میرے موضوع کا تعلق سیاست کے ساتھ نہیں طب و نفسیات کے ساتھ ہے۔

اخباروں نے ایک دوسرے کے مقابلے میں اپنی اپنی سرکولیشن بڑھانے کے لئے جو غیر صحافیانہ اور غیر شریفانہ طریقے اپنا رکھے ہیں ان میں ایک یہ ہے کہ ہر روز آدھا صفحہ فلمی دنیا کی خبروں اور ایکٹریسوں کی تصویروں کے لئے ریزرو کر دیا گیا ہے۔ جمعہ میگزین کے سرورق پر عورت کی رنگین تصویر ہوتی ہے۔ میگزین کے درمیانی دو صفحوں پر سرورق والی حسینہ کے



کئی پوز چھاپے جاتے ہیں اور کوشش یہ ہوتی ہے کہ ہر پوز میں جندبات کو مشتعل کرنے والا ہو۔  
 اخباروں کو عوام کی زبان کہا گیا ہے اور اخباروں کا بنیادی مقصد اور فرض یہ ہے کہ عوام  
 کو صحیح صورت حال سے آگاہ کریں اور غیر جانبدار رہیں لیکن اخبار پانپا یہ رول بھلا بیٹھے ہیں۔  
 اب اخباروں کا مقصد ہے زیادہ سے زیادہ دولت کماتا۔ اس مقصد کی برآری کے لئے جو  
 حربے استعمال کئے جاتے ہیں ان سے میں صرف ایک پر تیرہ کروں گا کیونکہ اس کا تعلق  
 لوگوں کی صحت، امراض اور علاج معالجے کے ساتھ ہے۔ میں دیکھ رہا ہوں اور ہر شخص اور  
 درمند معالج دیکھ رہا ہے کہ اخباروں کے بعد میگزین کسی نہ کسی مرض میں مبتلا لوگوں کو گمراہ  
 کر رہے ہیں۔

ہر اخبار نے اپنے جمنیگزین کو مقبول بنانے کے لئے طب و صحت کا کالم شروع کیا تھا  
 لیکن مضامین کی صورت میں نہیں بلکہ اس صورت میں کہ مرض اپنا مرض لکھتے ہیں اور ڈاکٹر  
 صاحب دوائیاں لکھ دیتے ہیں اب اخباروں نے اپنا جمنیگزین میں تین تین ڈاکٹروں کے  
 کالم شروع کر دیئے ہیں۔ تینوں ہومیوپیتہ ہیں۔ اس کے علاوہ ایک ایک حکیم کو بھی شامل کر لیا گیا  
 ہے، اور کبھی نہیں، ایک روحانی معالج بھی شامل ہے اور ایک اخبار نے روزانہ آپ کی قسمت کا  
 حال بھی شروع کر دیا ہے۔ اسی اخبار نے ایک خاتون دست شناس کو بھی شامل کر لیا ہے۔  
 امراض اور مسائل میں اچھا ہوا انسان فح کے جانے گا کہاں!

میں اپنے قارئین کو پہلے ان طبی مشوروں کی در پردہ حیثیت بتا دوں پھر مرض، مریض  
 اور علاج کے جسمانی اور نفسیاتی پہلو پر بات کروں گا اور پھر امید ہے کہ میں کم از کم قارئین کو  
 فریب کاری کے اس چال سے نکال لوں گا۔

جمنیگزین میں ان ڈاکٹروں کے کالموں کو ذرا غور سے پڑھیں۔ ہر ڈاکٹر کے کلینک  
 کا پورا ایڈریس دیا ہوا ہوتا ہے پھر یہ ڈاکٹر صاحب کتنے سے کتنے بچے کلینک میں ملتے  
 ہیں۔ ان میں سے بعض ڈاکٹروں نے ایک سے زیادہ مشروں میں اپنے کلینک بنا رکھے  
 ہیں۔ ان کے کالموں میں ان کے پروگرام بھی شائع ہوتے ہیں کہ ڈاکٹر صاحب فلاں دن

فلاں جگہ سنے سے اسے بچے تک مریضوں کو دیتے ہیں۔

مریضوں کے جو خطوط ان کالموں میں چھاپے جاتے ہیں۔ ان میں چار پانچ خط ہوں  
 ہوتے ہیں..... "ڈاکٹر صاحب، میں بالکل مہربا ہو گیا تھا۔ آپ کی دوائی استعمال کی تو دو  
 مہینوں بعد میرے بال آگ آئے ہیں..... یا یہ کہ....." میں تو زندگی سے ہی بایں ہو گئی  
 تھی۔ آپ کی دوائی سے میرے اندر دینی نظام کے سارے نقائص ٹھیک ہو گئے ہیں۔"  
 "آپ کی دوائی کھائی تو میرے چہرے کے کیل مہما سے بالکل ختم ہو گئے ہیں۔"  
 "آپ کی دوائیوں نے مجھے دے سے نجات دلا دی ہے۔"

ایسے خطوط ہر کالم میں شامل ہوتے ہیں اور ہر خط کے نیچے ڈاکٹر صاحب نے لکھا ہوتا  
 ہے کہ یہ دوائیاں تھوڑا عرصہ اور رکھائیں۔ ساتھ دوائیوں کے نام لکھے ہوتے ہیں۔

مجھے کسی کوشش کریں قارئین کرام! یہ ڈاکٹروں نے اپنی بنائی ہوئی دوائیوں کی پہلی  
 کا ایک ذریعہ بنا رکھا ہے۔ یہ خطوط ان ڈاکٹروں کے اپنے لکھے ہوئے ہوتے ہیں۔  
 سید سے سادے لوگ جو ڈاکٹروں اور اخباروں کی اس کاروباری ذہنیت سمجھتے وہ یہ  
 سمجھے بیٹھے ہیں کہ اخباروں والوں نے یہ اہتمام عوام کی راہنمائی اور سہولت کیلئے کر رکھا ہے۔  
 اصل حقیقت یہ ہے کہ ان ڈاکٹروں اور حکیموں کو اخبار جو آدھا صلہ یا جتنی بھی جگہ

دیتے ہیں اس کے اخبار والے ان سے پیسے چارج کرتے ہیں۔ ڈاکٹروں اور حکیموں کے  
 اس سوال و جواب کے سلسلے کی حیثیت بالکل وہی ہے جو عام اشتہاروں کی ہوتی ہے۔ میں  
 نے ذاتی طور پر معلوم کیا ہے۔ اخباروں والے ان ڈاکٹروں اور حکیموں سے عام اشتہاروں  
 کی نسبت زیادہ رقم چارج کرتے ہیں۔ چونکہ یہ اشتہار ہیں اس لئے ڈاکٹروں میں اپنے  
 ایڈریس اور مریضوں کو دیکھنے کے پروگرام بھی دے دیتے ہیں۔ یہ جو خطوط اس قسم کے چھپے  
 ہوئے ہوتے ہیں کہ آپ کی دوائی سے مجھے بہت اتفاق ہوا ہے، یہ صحیح نہیں ہوتے بلکہ یہ  
 ڈاکٹر صاحب کی پہلی کا ایک حربہ ہے۔

میں اخباروں کے مالکان پر کوئی الزام عائد نہیں کرتا کیونکہ اخباروں اور در سالوں وغیرہ

کو اشتہا ہوں سے ہی آمدنی ہوتی ہے۔ اگر وہ ان ڈاکٹروں اور سیکشنوں سے ان کی پہلی کٹل وصول کرتے ہیں تو یہ کوئی جرم نہیں۔ اس پہلی سے یہ ڈاکٹر اور حکیم لاکھوں روپیہ ماہوار کماتے ہیں۔

افسوس یہ دیکھ کر ہوتا ہے کہ ڈاکٹروں اور سیکشنوں کی پہلی کے اس طریقے میں ایک فریب کاری اور اچھا خاصا فراڈ رہا ہے، پھر بڑے افسوس یہ دیکھ کر ہوتا ہے کہ لوگوں کی صحت کے ساتھ کھلیا جا رہا ہے۔ کوئی انسان بیمار پڑتا ہے تو ہوسٹس کے قریب آ جاتی ہے، زندگی اور موت میں تھوڑا سا ہی فرق رہ جاتا ہے۔ مریض کو اس وقت دیا نڈا ڈاکٹر اور کسی پر خلوص انسان کی ضرورت ہوتی ہے جو اس کے ساتھ ہمدردی کی دو چار باتیں کرے مگر یہاں یہ عالم ہے کہ اخبار، ڈاکٹر اور حکیم دولت بخورنے کی نیت سے مریضوں کے ساتھ دھوکہ کر رہے ہیں۔

کوئی بھی ایسا ڈاکٹر جس کے دل میں نبی نوع انسان کی محبت ہوتی ہے اور اس کے ساتھ اسے یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ علیل انسانوں کے لئے سمجھا ہے وہ اس قسم کی گھٹیا پہلی نہیں کیا کرتا کیونکہ پیسے کی بجائے اس کے دل میں انسانوں کا پیارا مومن ہوتا ہے۔

ایک امراض تو وہ ہوتے ہیں جو ایک حملہ کر کے ہیں مثلاً طبعی، یا تابعدار، کھلے کی خرابی، نزلہ زکام اور کھانسی وغیرہ۔ ان امراض کے مریض کسی نہ کسی ڈاکٹر کے پاس چلے جاتے ہیں۔ دوسرے امراض ایسے ہوتے ہیں جو آہستہ آہستہ جسم کے اندر پردوش پاتے رہتے ہیں اور انسان کمزور ہو چلا جاتا ہے یا ان کے اثرات کسی نہ کسی رنگ میں جسم پر ظاہر ہو جاتے ہیں، مثلاً دمہ، بوا سیر، چہرے پر مکلی مہاسے وغیرہ، بالوں کا گرنا، عورتوں کی اندرونی خرابیاں، اسہال، معدے اور آنتوں کا السرور اور مردانہ کمزوری وغیرہ۔ آج کل ہمارا نوجوان طبقہ اس کمزوری میں اتنا زیادہ مبتلا ہے جیسے یہ طاعون کی طرح ایک وبا بن گئی ہو۔

یہ دوسری قسم کے امراض مریضوں کو بہت ہی پریشان کرتے ہیں لیکن مریض اس وقت پریشان ہونے لگتے ہیں جب امراض خطرناک صورت اختیار کر چکے ہوتے ہیں یعنی

جب امراض اسے پرانے ہو جاتے ہیں کہ ڈاکٹر کو ان پر قابو پانے کے لئے بہت ہی محنت کرنی پڑتی ہے۔ ہمارے ملک کے لوگوں میں یہ خرابی پائی جاتی ہے کہ وہ اپنے جسم میں کسی مرض کی ابتدا دیکھتے ہیں تو اسے کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ اگر توجہ دیتے بھی ہیں تو کوئی دیکسی ٹونیکا سالے لیتے ہیں مثلاً قیض یا معدے کی کسی بھی خرابی کی صورت میں ہانسنے کی کوئی عام سی چمکی یا چورن یا کوئی دست آور دوا لے لیتے ہیں۔ پھر معدہ مزید بگڑتا چلا جاتا ہے اور مریض اپنے آپ کو مریض نہ سمجھتے ہوئے عارضی اثر دلائی دیکسی یا دلائی دوائیاں لیتا رہتا ہے۔ حتیٰ کہ مرض بڑ چکا ہو جاتا ہے۔

کراہک ہو جانے والے ہر مرض کے ساتھ ابتدا میں مریض ایسا ہی سلوک کرتے ہیں۔ پرہیز تو وہ بالکل نہیں کرتے۔ جوں ہی آپ اپنے اندر کسی مرض کی ابتدا دیکھیں تو فوراً پرہیز کی طرف توجہ دیں اور اس کے ساتھ ہی اپنی روزمرہ غذا پر توجہ دیں اور جائزہ لیتے رہیں کہ کیا چیز کھانے سے تکلیف بڑھتی ہے۔ ابتدا میں کھانے پینے کی عادات میں تبدیلی کر لیں اور خوراک میں ردوبدل کر لیں تو مرض پرہیز قابو پایا جاسکتا ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ دوسرے مریض جب ابتدا کی سطح پر ہوتے ہیں تو وہ گردن غبار سے بچنے کی کوشش نہیں کرتے، تھل میں تلی ہوئی اشیاء، آئس کریم اور اس قسم کی ناقص اشیاء کھاتے رہتے ہیں۔ اسی طرح جنسی کمزوری محسوس کرنے والے لوگ اپنی بری عادات جاری رکھتے ہیں اور اس کے ساتھ مرغن اور مقوی غذا میں اس توقع پر کھاتے رہتے ہیں کہ جو طاقت وہ ضائع کر رہے ہیں وہ ان غذاؤں سے پوری ہوتی رہے گی۔

خواتین کا معاملہ اور ہی زیادہ دردناک ہے۔ کہ جو خواتین اندرونی امراض کے علاج کے لئے آتی ہیں وہ ان امراض کو اندرونی کراہک اور پیچیدہ کرنے کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔ اندرونی امراض کی طرف توجہ نہ دینے کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ ہماری خواتین میں اتنی شرم و حیا نہ پائی جاتی ہے کہ اپنا کوئی اندرونی نقص اور مخصوص ایام کی بے قاعدگی کا تو وہ اپنے خاندانوں کے ساتھ بھی ذکر نہیں کریں۔ میں بتایا گیا ہے کہ کڑکیاں شادی سے پہلے یا کچھ

بعد اپنی ماؤں یا ماسوں کو بتاتی بھی ہیں کہ وہ اپنے اندرونی نظام میں یہ خرابی محسوس کر رہی ہیں تو کیا مان اور کیا سانس یہ جواب دیتی ہے..... دیکھ کر خرابی نہیں، ہمارے ساتھ بھی اس مرض میں ایسے ہی ہوتا آیا تھا۔"

میں کراٹک اور پیجیہ دو امراض کے حوالے سے جو بات کہنا چاہتا ہوں وہ یہ ہے کہ جمعہ میگزینوں والے ڈاکٹروں اور حکیموں کے چال میں بھی ٹریٹمنٹ پہنچتے ہیں جو سال ہا سال سے بیمار چلے آ رہے ہیں۔ ان میں سے کوئی مریض اشتہاری ڈاکٹر کو اس توقع پر خط لکھتا ہے کہ ڈاکٹر یا حکیم مفت مشورہ اور نسخہ دے گا لیکن یہ معالج ایسا چال بچھا ہے جس میں کہ مریض اس میں سے کھل نہیں سکتا اور وہ پہلے سے زیادہ خراب ہوتا ہے۔

میں اپنے اصل موضوع کی طرف آنے سے پہلے یہ بتا دینا چاہتا ہوں کہ سٹنڈے میگزینوں میں جو ڈاکٹر اس غیر شرطانہ اور غیر پیشہ ورانہ طریقے سے اپنی پبلیٹی کر رہے ہیں یہ سب ہومیو پیتھی ہیں۔ میں آپ کو ہومیو پیتھی کے متعلق یہ بتا دوں کہ یہی ایک ایسا طریقہ علاج ہے جو مریض کو مستقل طور پر مرض سے نجات دلا دیتا ہے لیکن شرط یہ ہے کہ ڈاکٹر قابل ہو اور وہ انسانی جسم کی تمام تر مشینری کو سمجھنے کے علاوہ علم نفسیات میں بھی دسترس رکھتا ہو۔

ہومیو پیتھک طریقہ علاج میں مریض کی نفسیات کا مکمل دخل خاصی اہمیت کا حامل ہے۔ یہ طریقہ علاج جو قدرت کے اصولوں کے عین مطابق ہے، مٹھو سکوب، قحار امیڈ اور طرح طرح کے لیبارٹری، نشوں کا محتاج نہیں ہوتا۔ اگر ڈاکٹر محسوس کرے کہ فلائسٹ اشد ضروری ہے تو وہ یہ ٹسٹ کرواتے گا۔ ہومیو پیتھی میں شخصیت کے لئے مکمل تفتیش Thorough Investigation کی جاتی ہے۔ ظاہر ہے کہ کتنی محنت دینی ڈاکٹر کرے گا جیسے مریض کے ساتھ روحانی دلچسپی ہوگی اور اپنے پیسے کے نقد کو جاننا اور سمجھتا ہوگا۔ اسے فیس بھی لے گی اور دوائیوں کے پیسے بھی لیکن جس ہومیو پیتھک ڈاکٹر کی دلچسپی مریض کی بجائے پیسے کے ساتھ ہوگی اس کا علاج کامیاب نہیں ہوگا۔

سٹنڈے میگزینوں میں ہومیو پیتھک جو دوائیاں تجویز کرتے ہیں یہ ہومیو پیتھی کی منیجر میڈیکل میں نظر نہیں آتیں۔ ان ڈاکٹروں نے مختلف دوائیوں کے اپنے اپنے کپاؤنڈ بنا رکھے ہیں اور اپنے اپنے نام دے دیئے ہوئے ہیں۔ یہ تو کہا جاسکتا ہے کہ یہ ہومیو پیتھک دوائیوں کے کپاؤنڈ ہیں لیکن یہ دوائی نہیں کیا جاسکتا ہے کہ ہومیو پیتھی ان کپاؤنڈوں کو سمجھ تسلیم کرتی ہے۔

اس پر بھی غور کریں کہ ہومیو پیتھی کی کوئی بھی دوائی تجویز کرنے کا یہ طریقہ بالکل غلط ہے کہ مریض نے چند سطروں میں اپنا ایک مرض لکھا اور ڈاکٹر صاحب نے اپنی ہی بنائی ہوئی ایک دوائی تجویز کر دی۔ اس طرح اخباروں میں دو دوائیوں کے نام لکھ دینے کا ایک نقصان یہ بھی ہوتا ہے کہ دوسرے مریض جو ایسا مرض یا اس سے ملنے جلتے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں وہ بغیر کسی ڈاکٹر کے مشورے کے یہی دوائیاں استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

شعبہ طب و نفسیات میں ایسے خطوط آتے ہی رہتے ہیں کہ میں نے فلاں اخبار کے سٹنڈے میگزین میں میں ایک ڈاکٹر یا حکیم کی دوائی کا نام پڑھا۔ چونکہ میرے مرض کی علامات اس سے ملتی جلتی تھیں اس لئے میں نے یہ دوائی لینی شروع کر دی۔ مجھے امید تھی کہ یہ دوائی اچھا اثر کرے گی لیکن مجھ پر بالائی اثر ہوا ہے۔

یہاں میں کہہ سکتا ہوں کہ یہ مریضوں کی غلطی ہے کہ وہ ایسے فریب کار معالجوں کے قریب میں آ جاتے ہیں لیکن ملک کے سب سے بڑے اخبار اپنے عوام کے ساتھ فراڈ کرنے پر آمادہ ہیں اور محض دولت کمانے کی خاطر فریب کار ڈاکٹروں اور حکیموں کو اس قدر پرکشش پبلیٹی دے رہے ہیں تو مریضوں کا اس فریب میں آ جانا عین قدرتی ہے۔ یہ تو مریضوں کی جانوں کے ساتھ کھیلنے والا معاملہ ہے۔

اب میں کو ایک امراض کے مریضوں کی نفسیات کا کچھ ذکر کرنا چاہتا ہوں۔ ہمارے ملک میں مریضوں کی نفسیات قابل اور غلط ڈاکٹروں کے لئے ایک تکلیف دہ مسئلہ ہے۔ بیشتر مریض کسی ایک ڈاکٹر کو علاج کا موقع نہیں دیتے۔ مینے دو مینے نہیں ہی بلکہ پختے دو پختے

بعد ڈاکٹر بدلتے ہیں۔ اس طرح ان کی زندگی ڈاکٹروں، عیسویوں اور عالموں کے پتھروں میں گھومتے اور خراب ہوتے گزر رہی ہے۔ ہزاروں روپیہ برپاد کر کے بھی انہیں کچھ گزر حاصل نہیں ہوتا۔

علاج کے مسئلے میں پہلا قدم یہ ہے کہ جن میں آپ کو کوئی تکلیف محسوس ہونے لگے یا کسی مرض کی پہلی علامت ظاہر ہو تو اسی وقت روزمرہ خوراک میں ذرا سا رد بدل کر لیں۔ یہ طریقہ ادب پر بیان ہو چکا ہے۔ کسی بھی ڈاکٹر یا حکیم کے ہاں جانے سے پہلے کسی مستند اور معتمد سے مرئیض سے اس معالج کے متعلق پوچھ لیں۔ اصل خرابی یہ ہے کہ لوگ اس ڈاکٹر کو زیادہ قابل سمجھتے ہیں جس کے پاس مرئیضوں کا رش زیادہ ہو اور جو فیض زیادہ لیتا ہو اور جو انجکشن ضرور لگائے۔ اس کے متعلق سنی کرامات پر لوگ یقین کر لیتے ہیں۔

انٹری، عطائی اور اشتہاری ڈاکٹروں اور عیسویوں کے پاس جانے والے مرئیضوں میں ایسے بھی ہوتے ہیں جو سبکدوش لگائے چلے جاتے ہیں۔ ”کوئی فائدہ نہیں میرا مرض لا علاج ہے“۔ یہ وہ لوگ ہیں جو دراصل ٹھیک ہونا ہی نہیں چاہتے کیونکہ بیمار یہاں تک کی عادت ہو گئی ہے اور اس کے ساتھ ہی وہ توبہ اور ہمدردی حاصل کرنے کے خواہشمند رہتے ہیں۔

ہمارے ملک میں علاج معالجے کے نظام میں بھی اب سبھی نہیں رہی۔ یہ اب کاروبار بن گیا ہے۔ سپیشلسٹ ڈاکٹروں کی فیسیں سن کر ہی بعض ٹھکانے نہیں رہتے۔ مرئیضوں کی آتی بھربھار کسی بھی ڈاکٹر کے کلینک میں مل دھرنے کو چھک نہیں ہوتی۔ ڈاکٹروں کے پاس اتنا دستاویز نہیں ہوتا کہ ہر مرئیض کو تسلی اور اطمینان سے دیکھ سکیں۔ ایک تو بیشتر ڈاکٹروں کا یہ زمانہ کہ دلچسپی فیس کے ساتھ ہر مرئیض کے ساتھ نہیں دوسرے یہ کہ ڈاکٹر ہر مرئیض کو اچھی طرح دیکھ ہی نہیں سکتے اور تیسری علت یہ ہے کہ بازار میں جو دوائیاں ملتی ہیں وہ دغبر یعنی جعلی ہوتی ہیں۔ اگر کوئی دوائی صحیح ملتی ہے تو اس کے اجزاء پورے نہیں ہوتے۔

یہ میں ایلو پیتھک ادویات کی بات کر رہا ہوں جنہیں عرف عام میں انگریزی دوائیاں کہتے ہیں۔ یہ ہمارے ملک کی بد فیضی ہے کہ حکومت کی طرف سے ڈاکٹروں پر دوا ساز

کمپنیز پر جعلی دوائیوں پر اور ہومیو پتھی کے ان ڈاکٹروں پر جو اپنی اپنی پیٹنٹ دوائیاں بنا لیتے ہیں، کوئی چیک اور کوئی کنٹرول نہیں نہ ان کی قیمتوں پر کوئی کنٹرول ہے۔ یہ سب دھاندلی اور لوٹ کھسوٹ رشوت کی بدولت ہوزی ہے۔

ان حالات میں جو میں نے بیان کئے ہیں، ہمارے ملک میں علاج معالجے کا نظام مشکوک ہی نہیں کر پٹ بھی ہو گیا اور عوام کے خون پینے کی کمانی بھی لٹ رہی ہے اور ان کی صحت بھی۔ دوسری بد فیضی یہ کہ یہ دور امراض کا دور ہے۔ پاکستان میں ایک تو فضا میں وہ آلودگی ہے جس نے ساری دنیا کو پلٹ میں لے رکھا ہے اور دوسرے وہ غلاظت اور کوڑا کرکٹ ہے جس کے ذریعہ شہروں میں نظر آتے ہیں اور صفائی کا کوئی انتظام نہیں۔ اشیاء خوردنی میں زہریلی ملاوٹیں بھی لوگوں کو پتہ کر رہی ہیں۔

اس صورت حال سے یہ اشتہاری ڈاکٹر اور حکیم فائدہ اٹھا رہے اور اخباروں والے بجائے اس کے کہ عوام کی فلاح و بہبود کا خیال رکھتے اور عوام کو ان کاروباری ڈاکٹروں سے محفوظ رکھتے، انہوں نے ان ڈاکٹروں کی پہلی شروع کر رکھی ہے اور ان سے بے تحاشہ دولت کمار ہے ہیں۔

ان اشتہاری ڈاکٹروں اور عیسویوں سے یہ توقع نہیں رکھی جاسکتی کہ میرا یہ مضمون پڑھ کر ان کے دلوں میں مرئیضوں کے لئے رحم پیدا ہو جائے گا اور اخباروں والے ان کی پہلی بند کر دیں گے یہ مرئیضوں کا کام ہے کہ وہ ان کے جال میں نہ آئیں لیکن مرئیضوں کی ایک قسم ایسی ہے جن کی زندگی ڈاکٹروں، عیسویوں اور عالموں کے پتھر میں گزر رہی ہے۔ یہ کراٹک امراض کے مرئیض ہیں۔

میں نے اپنی اتنی زیادہ عمر میں ایسے سینکڑوں مرئیض دیکھے ہیں جو سدا بہار بیمار رہتے ہیں اور مجھے لگانے والے عیسویوں سے لے کر سپیشلسٹ ڈاکٹروں تک سے علاج کرا دیتے رہتے ہیں۔ میں نے ایسے مرئیض بھی دیکھے ہیں جو بیک وقت حکمت کی، ایلو پیتھک کی ہومیو پتھک کی بھی دوائیاں لے رہے تھے۔ شعبہ طب و نفسیات کے کیسوں میں سے ایک کیس مجھے دکھایا



گیا۔ ان صاحب اسی جسمانی کمزوری کے مریض ہیں جو جنسی انحراف سے خود پیدا کی جاتی ہے۔ یہ کوئی لاعلاج مرض نہیں بلکہ یہ کوئی مرض ہے ہی نہیں۔ اس کے لئے دوائیاں موجود ہیں لیکن یہ صاحب بہت جلدی میں تھے اور وجہ کے کی توقع رکھتے تھے۔

ایک روز وہ شعبہ طب و نفسیات کے کلینک سے دوائی لے کر نکلے تو راستے میں نظر ایک ایلو پیتھک ڈاکٹر کے بورڈ پر پڑ گئی۔ اس ڈاکٹر نے بورڈ پر اپنے نام اور ڈگریوں کے نیچے لکھا ہے..... "ماہر امراض مخصوصہ۔ مردانہ و زنانہ"..... یہ صاحب اس ڈاکٹر کے پاس چلے گئے۔ اس ڈاکٹر نے ایک دوائی اپنے پاس سے دی۔ ایک آنکھیں لگا گیا اور دوائیاں لکھ دیں۔ اس ڈاکٹر کے کلینک سے نکلے اور تھوڑی ہی دور ہمارے اس مریض کو فٹ پاتھ پر ایک "تکیم" بیٹھا دکھائی دی۔ اس نے اپنے آگے دو ادویوں کی تیلیاں قرینے سے رکھی ہوئی تھیں۔ یہ جانتے ہوئے کہ تکیم فٹ پاتھوں پر نہیں بیٹھا کرتے، ہمارے مریض اس جعلی تکیم کے پاس بیٹھ گیا۔ یہ فراڈیے زبان کے چادگر ہوتے ہیں۔ ہمارے مریض نے اپنی مخصوص کمزوری کا ذکر کیا تو اس شخص نے ایک باوامی رنگ کا پوڈر دے کر اسے کہا کہ یہ سنگھینے کا کشتہ ہے۔

مجھے بتایا گیا کہ دو اڑھائی مہینے بعد یہ مریض شعبہ طب و نفسیات کے ڈاکٹر صہیب بٹ صاحب کے پاس آیا۔ اس کے چہرے سے پتہ چلتا تھا جیسے وہ قبر سے نکل کر آیا ہو۔ دو اڑھائی مہینوں میں وہ بڑیوں کا ڈھانچہ بن گیا۔ اس نے پریشانی کے عالم میں خود یہ بات سنائی جو میں نے آپ کو سنائی ہے۔ فٹ پاتھ پر بیٹھے ہوئے اس جعلی تکیم نے اسے سنگھینے کا جو کشتہ دیا تھا وہ مطلقاً نہیں کیسی زہریلی چیز تھی جس نے اس میں تیس سال کے جوان آدمی کو بچپن سال کا بوڑھا بنا دیا۔

ڈاکٹر صہیب صاحب نے اسے کہا کہ وہ اس کا علاج کر لیں گے بشرطیکہ وہ انہی کے علاج کا پابند رہے، لیکن اس مریض کا یہ حال ہے کہ چھ سات مہینوں بعد آ جاتا ہے اور کہتا ہے کہ اب صرف آپ سے علاج کرواؤں گا لیکن دوائی لے کر چھ سات مہینوں بعد آتا ہے۔

اس دوران دو دو تین ڈاکٹروں اور حکیموں کے پاس جاتا ہے اور ان کی دوائیاں کھاتا رہتا ہے۔ اسے ڈراسا بھی افادہ نہیں۔

یہ کوئی انوکھا یا واحد حکیم نہیں۔ ہمارے ملک میں ایسے مریض لاتعداد ہیں بلکہ میں یہ بھی کہہ سکتا ہوں کہ ہمارے ملک کے ۸۰ فیصد مریض ایسے ہی ہوتے ہیں۔ وہ کسی بھی معالج سے مطمئن نہیں ہوتے اور یہی دور مریض ہیں جو اخباروں کے سنڈے میگزینوں والے ہو یا یوتیوٹی ڈاکٹروں اور حکیموں کے گھر دولت سے بھر رہے ہیں۔ یہ ڈاکٹر اور حکیم اور اخباروں کے مالک ان سے لاکھوں روپے ماہوار کمار رہے ہیں۔

سنڈے میگزینوں میں دست شناس بھی موجود ہیں اور روحانی علاج والے عامل بھی ہیں۔ مریض جب ڈاکٹروں اور حکیموں سے اکٹا جاتے ہیں تو ان عاملوں کی طرف رجوع کرتے ہیں۔ رہی سہی کسر یہ دست شناس اور عامل پوری کر دیتے ہیں۔

ایسے مریض دراصل وہم میں مبتلا ہوتے ہیں۔ بعض کو جو ان قدرتی طور پر دبیلے پتلے ہوتے ہیں لیکن ان میں عمر کے مطابق جسمانی طاقت پوری ہوتی ہے اور ان میں ہر ایک میں جسمانی صلاحیت ہوتی ہے مگر وہ اپنے آپ کو کمزور سمجھتے ہیں۔ انہوں نے اپنے آپ کو یقین دلا رکھا ہے کہ وہ کسی ایسی بیماری میں مبتلا ہیں جسے کوئی ڈاکٹر نہیں سمجھ سکتا۔

علم نفسیات آپ کو اس اذیت ناک کیفیت سے نکلنے میں مدد دے سکتا ہے۔ پہلا کام یہ کریں کہ مریضوں جیسے رجحان سے بچھٹکارا حاصل کریں۔ میں جانتا ہوں کہ یہ کام آپ کے لئے ناممکن کی حد تک مشکل ہے کیونکہ آپ بڑی لمبی مدت سے اس کے عادی ہو چکے ہیں اور اس رجحان سے آپ کو تسکین سی حاصل ہوتی ہے۔ میں آپ کو یہ سمجھاتا ہوں کہ آپ کے جسم کو یہ رجحان کہ آپ مریض ہیں، کمزور کر رہا ہے۔ اس رجحان نے آپ کی ذہنی نشوونما بھی روک دی ہے اور ذہنی بھی۔

اگر آپ کبھی واقعی بیمار ہو جائیں، مثلاً غلغلہ یا ٹیڈ ہو جائے، بلیریا ہو جائے یا کوئی مرض لاحق ہو جائے تو بھی اپنا رجحان صحت مند رکھیں اور اپنے آپ میں عزم پیدا کریں کہ میں

نے اس مرض سے جلدی چھکارا حاصل کرنا ہے۔

میں دو بچی کہانیاں سناتا ہوں۔ ان سے آپ کو پتہ چل جائے گا کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو کتنی زیادہ قوت اختیار دے رکھی ہے۔ ایک کہانی ”حکایت“ کے کسی ابتدائی شمارے میں (عالم ۱۷۱۹ء میں) شائع ہوئی تھی۔ کہانی لکھنے والے ڈاکٹر محمد علی تھے۔ ان کے وارڈ میں ایک جوان سال مریض داخل ہوا۔ وہ کینسر کا مریض تھا۔ مرض ابھی ابتدائی مرحلے میں تھا۔ کسی مریض کو ڈاکٹر یہ بتا دے کہ اسے کینسر ہے تو مریض کی آدمی موت تو اسی سے واقع ہو جاتی ہے۔

اس مریض کے چھوٹے چھوٹے دو بچے تھے۔ اس نے کہا کہ وہ ان بچوں کی خاطر زندہ رہے گا۔ ڈاکٹر محمد علی کا علاج کر رہے تھے۔ انہیں یہی توقع تھی کہ یہ مریض اپنے آپ کو جھوٹی تسلیاں دے رہا ہے۔ کینسر سے بھلا کون جانبر ہو سکتا ہے لیکن یہ مریض یہی کہتا رہا کہ وہ اپنے بچوں کے لئے زندہ رہے گا۔ اس نے اپنے آپ پر ایسا تاثر طاری کئے رکھا جیسے وہ بیمار ہے ہی نہیں۔ آخر اس نے ڈاکٹر کو حیران کر دیا۔ وہ بالکل صحت یاب ہو گیا اور ہسپتال سے فارغ ہو کر اپنی نوکری پر چلا گیا۔

سولہ سال بعد وہ پھر کینسر کا مرض لئے ہوئے اسی ہسپتال میں داخل ہوا۔ سولہ سال پہلے کے دو ڈاکٹر ابھی تک اس ہسپتال میں تھے۔ انہوں نے اسے کہا کہ اس نے جس طرح پہلے کینسر کو شکست دی تھی اسی طرح اب بھی دے لے گا۔ اس مریض نے ناپوسی سے کہا کہ اب نہیں۔ اس نے اپنے بہن دو بچوں کی خاطر موت کو مات دی تھی وہ دونوں کو جوانی کی عمر میں داخل ہو گئے ہیں اور دونوں آوارہ بھٹنڈے اور بکے بد معاش ہو گئے ہیں۔

”اب میں زندہ نہیں رہنا چاہتا“..... مریض نے کہا۔

تین مہینوں بعد وہ فوت ہو گیا۔

ایک اور واقعہ سناتا ہوں۔ دوسری جنگ عظیم کے دوران برطانیہ کی ایئر فورس (درمکن ایئر فورس) کا ایک فائبر پائلٹ ڈگلس بیڈر بہت مشہور ہوا تھا۔ اس کی شہرت کی وجہ یہ تھی کہ

اس کی دونوں ٹانگیں کٹی ہوئی تھیں۔ ایک گھٹنے کے نیچے اور دوسری گھٹنے کے اوپر سے۔ وہ مصنوعی ٹانگیں استعمال کرتا تھا۔ اس کی ٹانگیں جنگ عظیم سے پہلے ایک کریش میں کٹی گئیں۔ اسے ایئر فورس سے معذور کی کیٹیشن دے کر گھر بھیج دیا گیا تھا۔

جنگ عظیم شروع ہو گئی تو اس نے درخواست دی کہ وہ ایئر فورس میں واپس آنا چاہتا ہے۔ یہ ممکن نہیں تھا۔ مصنوعی ٹانگوں سے ہوائی جہاز نہیں اڑایا جاسکتا تھا لیکن اس نے ہوائی جہاز اڑانے دیکھا۔ اسے ایئر فورس میں لے لیا گیا۔ اس نے جرمنوں سے فضائی معرکے لڑے اور دو سے زائد ہجرمن ہوائی جہاز نقصا میں آئے۔ اسے Legless Pilot کے نام سے ساری دنیا میں مشہور ہوا تھا۔

جنگ ختم ہونے کے بعد وہ ریٹائر ہوا تو ان ہسپتالوں میں باقاعدہ جانے لگا جہاں جنگ میں بازوؤں یا ٹانگوں سے معذور ہو جانے والے فوجیوں کو مصنوعی اعضاء لگا کر انہیں بیت دی جاتی تھی۔ ایک روز وہ ایک ہسپتال میں اس ہال میں گیا جہاں معذور فوجی مصنوعی ٹانگوں پر چلنے کی مشق کر رہے تھے۔

اس نے ایک فوجی دیکھا جس کی ایک ٹانگ مصنوعی اور دوسری سلامت تھی۔ یہ فوجی دو Paralell Bars کے درمیان دائیں بائیں کی ریلوں کو پکڑ کر چلنے کی کوشش کر رہا تھا۔ ”ان ریلوں کو چھوڑ دو“..... ڈگلس بیڈر نے اسے کہا..... ”بغیر سہارے کے آگے آ جاؤ۔“

فوجی کو غصہ آ گیا۔

”دیکھیں کہ یہ ہومیری ایک ٹانگ نہیں ہے“..... فوجی نے غصے سے کہا..... ”کون ہو تم؟“

”جس کی دونوں ٹانگیں ہیں“..... ڈگلس بیڈر نے کہا اور اپنی پتلون اوپر کی۔

فوجی نے دیکھا کہ اس کی دونوں ٹانگیں مصنوعی ہیں اور یہ بغیر سہارے کے چل رہا ہے تو وہ اتنا حیران ہوا کہ وہ ریلوں Bars کو چھوڑ کر آگے آ گیا۔ وہ ڈگلس بیڈر کے قریب

بغیر سہارے کے چلا گیا۔ یہ حیرت زدگی کی انتہا تھی۔ اسے احساس تک نہ تھا کہ وہ بغیر سہارے کے چل رہا ہے۔

”دیکھا!“..... ڈگلس بیڈر نے اسے کہا..... ”تم بغیر سہارے کے چل سکتے ہو۔“  
اس کے بعد یہ فوجی بغیر سہارے کے چلا رہا..... ڈگلس بیڈر کی زندگی کی کتاب لکھی گئی تھی..... Reach for Thesky..... اسی نام کی ایک فلم بھی بنی تھی جو پاکستان میں بھی آئی تھی۔

ان دونوں سچی کہانیوں سے یہ واضح ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو ایسی قوت دی ہے جو بیماری اور معذوری کو شکست دے سکتی ہے، اور یہ بھی کہ یہ ذہن ہے جو انسان کو مریض بھی بنا سکتا ہے اور مریض سے نجات بھی دلا سکتا ہے۔ (۲)



## انسان امراض اور علاج

(ڈاکٹر وہ ہونا چاہئے جو مریض کی نفسیاتی کیفیت بھی معلوم کرے۔ ہو سکتا ہے مریض کی شکایت اعصابی تناؤ کی وجہ سے ہو)

امراض اور علاج کی تاریخ اتنی ہی پرانی ہے جتنا پرانا خود انسان ہے۔ امراض انسان کے ساتھ ہی پیدا ہوئی تھیں اور انسان نے ان کا کچھ نہ کچھ علاج سوچا اور کیا۔ اس کے سامنے جڑی بوٹیاں تھیں، پھل اور سبزیاں تھیں، اس نے انہی کو علاج کے لئے استعمال کیا۔ پھر جوں جوں انسان کا شعور بیدار اور بہتر ہوتا گیا، انسان کا بہتر سے بہتر علاج کے طریقے دریافت اور ایجاد کرتا چلا گیا اور اس طرح وہ دور جدید تک پہنچا۔

ہر قوم نے ڈاکٹر پیدا کئے۔ یہ الگ بات ہے کہ اس وقت میڈیکل کالج نہیں تھے، ڈگریاں نہیں تھیں، اللہ کی دہی ہوئی عقل تھی، تجربہ اور مشاہدات تھے جو کبھی کامیاب ہوئے اور کبھی کچھ انسانوں کی موت کا باعث بنے لیکن انسان نے امراض پر قابو پایا۔ کچھ امراض لا علاج قرار دیئے گئے مثلاً پولیو، ٹی بی، کینسر، چھک و غیرہ۔ لیکن جدید میڈیکل سائنس نے ان میں سے بھی چند ایک لا علاج امراض کے علاج دریافت کر لئے مثلاً ٹی بی اور چھک کا علاج سو فیصد کامیاب رہا۔ چھک کا نام دشان نہ رہا۔ طاعون ایک ہی بار مسمیوں کی بستیاں صاف کر دیا کرتی تھی، اب اس طاعون کا کہیں نام دشان نہیں رہا۔ یہ سلفا ڈرگز کا کمال تھا۔ ایسے ہی چھک دنیا سے ناپید ہو گئی ہے۔

دوسری جنگ عظیم کے دوران ادویات نے مزید ترقی کی۔ نئے سے نئے لیبارٹری ٹسٹ بھی دریافت ہو گئے۔ میڈیکل کالج اتنے زیادہ کھل گئے کہ ڈاکٹروں کی تعداد میں اضافہ ہو گیا۔ طب یونانی تو پہلے ہی ترقی کی منازل طے کر چکا تھا، ہومیو پتھی نے بھی تجربات کے بعد باوقار مقام حاصل کر لیا۔ اس طرح علاج کا سلسلہ قابل اعتماد اور باقاعدہ



ہو گیا۔

یہاں سے ایک مقابلہ شروع ہو گیا۔ ایک مقابلہ تو ایلیو جیسی، ہومیو پیتھی اور حکمت کے درمیان تھا۔ تینوں شعبے اپنے اپنے طور پر ایک دوسرے سے سبقت لے جانے کی کوشش میں مصروف ہو گئے۔ آجے چل کر ڈاکٹروں کا آپس کا مقابلہ شروع ہو گیا۔ اس مقام پر آکر علاج کا سلسلہ باقاعدہ کاروبار بن گیا۔ حالانکہ ڈاکٹر کو سمجھا کہا جاتا ہے لیکن ان کی سبجائی نے تجارتی انداز اختیار کر لیا۔

یہ ایک ایسا موضوع ہے جس پر بہت کچھ لکھا جاسکتا ہے اور لکھا جانا چاہئے تاکہ عوام کو اچھے اور برے کا اندازہ ہو جائے لیکن میرے سامنے اس وقت ایک اور موضوع ہے جس پر میں اپنی پوری توجہ مرکوز کر رہا ہوں۔

جوں جوں سائنس اور ٹیکنالوجی ترقی کرتی گئیں، مشینیں، موٹر گاڑیاں، ریل گاڑیوں وغیرہ کی تعداد میں اضافہ ہوتا چلا گیا۔ ان کے عزمین کے نقصان کو ذریعے مواد سے آلودہ کر دیا۔ اس آلودگی نے بیماریوں میں اضافہ کر دیا۔ جوں جوں زندگی بھل ہوئی چلی گئی لوگوں کا پیدل چلنا اور جسمانی مشقت کرنا کم ہو گیا۔ اس سے جسم تحلیل ہونے لگے۔ زمانے کی رفتار تیز ہو گئی تو کچھ لوگ معاشی اور معاشرتی تجویزوں کی وجہ سے زمانے کی رفتار کا ساتھ نہ دے سکے۔ دولت کی دوڑ شروع ہو گئی جس کے نتیجے میں باہمی غلوں اور پیارا پیاد ہو گیا۔ اس کے اثرات یوں سامنے آئے کہ لوگ جسمانی طور پر اور نفسیاتی طور پر بھی بیمار ہونے لگے۔ اس صورت حال نے ڈاکٹروں کی آمدنی میں اضافہ کیا۔ ڈاکٹر بھی انسانی ہمدردی کو الگ رکھ کر پیسے کے پجاری بن گئے۔

یہاں سے عطائیت نے جنم لیا، چند ایک جزی بوئیاں سامنے رکھ کر عطائی حضرات ایسی کوشش باتیں کرنے لگے کہ لوگ ان کے جلال میں بھنس کر اپنی صحت کا بیڑہ غرق کرتے چلے گئے۔ اگر یہ عطائیت فٹ پاتھوں پر نورس بازو تک محدود رہتی تو کم از کم تعلیم یافتہ لوگ ان سے بچتے رہتے لیکن عطائیت صحافت کا ایک حصہ بن گئی۔ کوئی اخبار اور کوئی رسالہ اٹھا کر

دیکھیں اس میں آپ کو ایک ایلیو پیتھ یا ہومیو پیتھ یا حکیم کا کالم نظر آئے گا۔ جو لوگوں کے خطوط کے جوابوں کی صورت میں مختلف امراض کی دوائیاں لکھتا ہے۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ ان انڈی ویاں کون کون سی امراض میں سرطرح جگہ لگتی کہ وہ اپنی پہنچی کر رہے ہیں۔ یہ دراصل اخبار، رسالوں کا اپنا ایک پتہ ہے۔ چونکہ عوام میں ہر کوئی کسی نہ کسی مرض میں مبتلا رہتا ہے اور اس کے ساتھ ہی ہر کوئی کسی ایسے معالج کی تلاش میں رہتا ہے جو اسے امراض سے نجات دلا دے۔ اس لئے لوگ امراض اور علاج کا کالم بڑے شوق سے پڑھتے ہیں بلکہ بعض لوگ بعض پرچے صرف اس لئے پڑھتے ہیں کہ ان میں کسی نہ کسی ڈاکٹر یا حکیم کا کالم ہوتا ہے۔

اگر یہ ڈاکٹر اور حکیم لوگوں کو طب و صحت کے اصولوں سے آگاہ کریں یا انہیں امراض سے بچنے کے طریقے بتائیں یا ان کی معلومات میں اضافہ کریں تو یہ عوام کی صحیح خدمت ہے۔ وہ دوائیاں تجویز کرتے ہیں اور بعض ایسی دوائیوں کے نام لکھتے ہیں جن کا کوئی وجود ہی نہیں ہوتا۔ یہ فریب کاری ہومیو پیتھ ڈاکٹر کرتے ہیں۔ ان کا مقصد صرف یہ ہوتا ہے کہ مرہض بنفس نفس ان کے پاس پہنچ جائے اور اس کی جیب خالی کی جائے۔

ایک غریب کاری یوں ہو رہی ہے کہ فرض کیجئے بارہ مرہضوں کے خطوط چھاپے گئے ہیں جن میں سات یا آٹھ خطوط میں یہ لکھا ہے کہ میں نے آپ کی فلاں دوائی استعمال کی ہے اور اب میں بالکل تندرست ہو گیا ہوں اور میرے ہجرے پر سرخی آگئی ہے، یا یہ کہ ایک لڑکی لکھتی ہے کہ میری ایک سہیلی نے بال کرنے کی دوائی استعمال کی تھی جو آپ نے لکھی تھی، اب اس کے بال لمبے ہو گئے ہیں میں بھی وہ دوائی استعمال کروں؟

ڈاکٹر صاحب نے ایسے ہر خط کے پیچھے یہ لکھا ہوتا ہے کہ الحمد للہ آپ ٹھیک ہو گئے ہیں، یہ دوائی واقعی بڑی فائدہ مند ہے مزید دہنئے استعمال کریں۔

میرے پاس ایسے کالموں کے تراشے میرے مرہض لائے ہیں یا بذریعہ ڈاک بھیجتے ہیں اور مجھ سے پوچھتے ہیں کہ یہ دوائی صحیح ہے یا نہیں اور کیا میں استعمال کروں۔ میں انہیں

ان کے مرض کی پوری تحقیقات کر کے بتا ہوں کہ وہ کیا کریں۔ یہ تو وہ لوگ ہیں جو کسی ڈاکٹر سے مشورہ نہ لینے لے گئے ہیں، بے پائے ہیں جو اندھا دھند ان دوائیوں کا استعمال شروع کر دیتے ہیں اور کسی مستند ڈاکٹر کے پاس اس وقت جاتے ہیں جب یہ دوائیاں مہلک صورت اختیار کر چکی ہوتی ہیں۔ اخباروں اور دررسالوں والوں کی بلا سے کوئی مرے کوئی جینے، ان کالموں کی بدولت ان کی سرکولیشن میں اچھا خاصا اضافہ ہو جاتا ہے۔

میرے پاس ایک مریض آیا۔ اس نے ایسے ہی ایک اخباری ڈاکٹر کا ذکر کیا۔ مریض کہتا ہے کہ وہ اس ڈاکٹر کا کالم پڑھ کر اس کے کلینک میں چلا گیا اور اسے اپنا مرض بتایا ڈاکٹر نے بغیر کسی معائنہ کے پہلی بات یہ کہی کہ مجھیں ہزار روپے نکلیں گے اور وہ بالکل ٹھیک ہو جائے گا۔ اس مریض کے پاس اتنی رقم نہیں تھی۔ اس نے اس نام نہاد ڈاکٹر کو بتایا کہ اس کے پاس صرف پانچ ہزار روپیہ ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے فیاضی کا یہ نظاہرہ کیا کہ اسے کہا کہ یہی پانچ ہزار روپیہ دو۔

اس نو سر باز ڈاکٹر نے جو دوائیاں دیں ان میں سے ایک کا نام "لیک ٹانگ" ہے اور دوسری دوائیوں کے نام بھی کچھ ایسی قسم کے ہیں۔ مجھے یاد آتا ہے کہ کراچی ایمپرس مارکیٹ کے باہر ایک عطائی نے کیڑوں کا ایک بیگ رکھا ہوتا تھا اور اس کے سامنے دوائیاں پڑی ہوتی تھیں۔ بھیر پر لکھا تھا "چنگ توڑ کو لیاں" یہ نام تو مسکندہ خیز ہے ہی، حیرت انگیز امر یہ ہے کہ میں پڑے دیکھے لوگوں کو بھی یہ گولیاں خریدتے دیکھا کرتا تھا۔

یہ ہے ایک انتہائی خطرناک عطائیت جو فٹ پاتھ سے اخباروں کے کالموں میں آگئی ہے۔ ہر اخبار کے سبزے میگزین میں یہ کالم آپ کو نظر آئیں گے۔ میں ان کالموں کے متعلق صرف اتنا کہوں گا کہ اس خطرے سے بچیں۔ خصوصاً وہ بیوی بچہ کالم نگاروں سے۔ یہ میں اس لکھ رہا ہوں کہ وہ بیوی بچہ کالم نگار علاج یہ نہیں کر مریض کو دیکھے بغیر دوائی تجویز کر دی جائے۔ وہ بیوی بچہ میں مریض کو صرف جسمانی طور پر ہی نہیں بلکہ نفسیاتی طور پر بھی بڑی گہری نظر سے دیکھنا پڑتا ہے۔

ہوسکتا ہے بعض قدر مین عطائیت کا مطلب سمجھتے ہوں۔ عطائی ان نام نہاد جیکسوں کو کہتے ہیں جو فٹ پاتھوں پر جڑی بوٹیاں رکھ کر پاس کھڑے ہو جاتے ہیں اور بڑے دلکش انداز میں دوائیوں کی شان میں تقریریں کرتے ہیں اور ان پر وہ لوگ ان کی باتوں سے متاثر ہو کر یہ دوائیاں خرید کر استعمال کرتے ہیں۔ ان عطائیوں کو انسانی جسم اور ادویات کے اثرات کا کچھ علم نہیں ہوتا، وہ صرف پیسے کمانے کی کوشش میں ہوتے ہیں۔

اگر یہی مقصد لے کر ایک ڈگری یافتہ ڈاکٹر اپنے خوبصورت کلینک میں بیٹھ کر مریضوں کی صحت کے ساتھ کھیلے تو اسے کیا کہیں گے۔ عطائیت کے خلاف جب بھی بات ہوگی تو یہی ڈاکٹر بازور لہر لہرا کر عطائیت کے خلاف نعرے لگے گا اور عطائیت پر پابندی کا مطالبہ کرے گا۔ وہ بالکل نہیں سوچے گا کہ اس کا اپنا انداز علاج عطائیت سے بدتر ہے۔

ایسے ڈاکٹروں کو عطائی کہنے کیلئے میں خود اس پاس منظر بیان کرنا چاہوں گا۔ دوسری جگہ عظیم کے دوران ایک دوائی ایجاد ہوئی تھی جس نے انسان کی زندگی میں انقلاب برپا کر دیا۔ یہ تھی فینیلین۔ یوں کہہ لیں کہ فینیلین انٹی بائیوٹک طریقہ علاج کا بنیادی پتھر تھا یا یہ ایک دروازہ تھا جو کھل گیا تو انسان چند ایک انتہائی خطرناک امراض سے محفوظ ہو گیا۔ فینیلین نے انٹی بائیوٹک کے میدان میں Break Through..... بھیہا کیا تھا۔ اس کے بعد انٹی بائیوٹک ادویات کا دور شروع ہو گیا۔ انہیں Life Saving Drugs کہا گیا۔ یعنی انسانوں کی زندگی بچانے والی ادویات۔ جسم میں کہیں بھی انفیکشن ہو مطلوبہ انٹی بائیوٹک دوائی اسے ختم کر دیتی ہیں۔ انفیکشن کی وجہ سے ہونے والے انتہائی تیز بخار پر انٹی بائیوٹک قابو پاتی ہے جسم میں انتہائی خطرناک جراثیم کا خاتمہ انٹی بائیوٹک ادویات سے ہی ممکن ہو سکتا تھا۔ ٹی بی کو بھی انہی ادویات نے قابل علاج بنایا ہے۔

اس کے بعد انٹی بائیوٹک ادویات کو بہتر سے بہتر بنانے کا سلسلہ شروع ہو گیا۔ جو ابھی تک جاری ہے لیکن حوالہ یہ ہوا کہ تیسری دنیا کے ڈاکٹروں نے انٹی بائیوٹک ادویات کو آب حیات کا درجہ دے دیا اور ان کا اندھا دھند استعمال شروع کر دیا۔ مثلاً 1954-55 میں فلوریڈ

کی دبا چھوٹ پڑی تھی۔ کسی گھر کا شاید ہی کوئی فرد ہوگا جو قحط میں مبتلا نہ ہوا ہوگا۔ پاکستانی ڈاکٹروں نے ہر مریض کو ہسپتال کے انجکشن دینے شروع کر دیے۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ جن غیر ملکی دوا ساز کمپنیوں نے ہسپتالیں اور انٹی بائیوٹک ادویات بنائی تھیں انہوں نے اخباروں کے ذریعے ساری نیا کو خبردار کیا تھا کہ اس قحط میں ہسپتالیں یا کوئی اور انٹی بائیوٹک دوائی نہ دی جائے کیونکہ یہ صرف غیر ضروری ہی نہیں بلکہ بعض مریضوں کے لئے نقصان دہ بھی ثابت ہو سکتی ہیں۔ لیکن ہمارے ڈاکٹروں نے صرف پیسے کمرے کرنے کے لئے ہسپتالیں کا استعمال جاری رکھا۔

کسی مریض کا کوئی سہمی آپریشن ہوتا تو ایک آدھ انجکشن انٹی بائیوٹک کا ذرے دیا جاتا ہے تاکہ زخم میں پیچیدہ نہ پڑے اور انفیکشن نہ ہو لیکن ہمارے ہاں ڈاکٹر آپریشن والے مریض میں انٹی بائیوٹک ادویات کی بھر مار کر دیتے ہیں حالانکہ وہ جانتے ہیں کہ انٹی بائیوٹک ادویات مگر اور خصوصاً گردوں پر بہت برا اثر چھوڑ جاتی ہیں۔

ایلو پیٹھ ڈاکٹروں کو ماڈرن طبائیت کے لئے دوسری چیز جو ہاتھ آگئی ہے وہ ہے ٹرانگو لائزر یعنی جتنی سکون اور نیند دلائی دوائیاں۔ میں نے بعض مستند اور پیشہ شست ڈاکٹروں کے لئے دیکھے ہیں جنہوں نے تین تین جا چار انٹی بائیوٹک دوائیاں اور دو دو تین تین ٹرانگو لائزر لکھے ہوتے ہیں۔ مریض بے چارہ کچھ نہیں سمجھتا وہ صرف یہ دیکھتا ہے کہ پہلے نیند نہیں آتی تھی اور اب وہ سہام ہی سو جاتا ہے اور تکلیف جو پہنچا نہیں چھوڑتی بالکل ٹھیک ہوگئی ہے لیکن وہ نہیں دیکھتا کہ جو نیند وہ دوائیاں چھوڑے گا نیند بھی اڑ جائے گی اور تکلیف واپس آجائے گی۔

ہمارے ملک میں انٹی بائیوٹک ادویات کی مقبولیت کی ایک وجہ یہ ہے کہ ڈاکٹر مریضوں کو یہ بتاتے ہی نہیں کہ ان ادویات کے مضراثرات بھی ہیں۔ جن کے خوش نظر یہ ادویات زیادہ مقدار میں نہیں دینی چاہئیں لیکن ڈاکٹر کا ردوباری نقطہ نگاہ سے مریض کو فورا صحت یاب کرانے کے لئے زیادہ طاقت کی انٹی بائیوٹک دوائیاں دے دیتے ہیں۔

مریضوں کی بھی یہی نفسیات بن گئی ہے کہ وہ فوری علاج کے طلبگار ہوتے ہیں اگر کوئی ڈاکٹر دوا شامندی یا خلوص کا یہ مظاہرہ کرے کہ کم طاقت کی انٹی بائیوٹک دے یا اپنے بنائے ہوئے مسکرتے سے اسے صحت یاب کرنے کی کوشش کرے تو اس میں کچھ دن لگ جاتے ہیں لیکن مریض یہ سمجھتا ہے کہ یہ ڈاکٹر بالآخر ہے لہذا مریض کی یہ نفسیات بن گئی ہے کہ دروائی وہ جو شام تک ٹھیک کر دے۔

جب ہسپتالیں عام ہوئی تھیں اس قسم کے حادثات ہوئے کہ ڈاکٹروں نے اسے آپ حیات سمجھ کر انجکشن کے ذریعے مریضوں کو دینا شروع کر دیا اور کئی مریض جان سے ہاتھ دھو بیٹھے۔ ہسپتالیں یا کوئی بھی انٹی بائیوٹک ادویات انجکشن کے ذریعے دینی ہو تو ڈاکٹروں اپنے خاص طریقے سے مریض کو ٹھکرتے ہیں۔ بعض مریضوں کے جسم ان ادویات کو قبول ہی نہیں کرتے۔ اگر میں کہوں کہ بعض مریض انٹی بائیوٹک دوائی سے مر جاتے ہیں تو یہ غلط نہیں ہوگا۔

مریض کی خواہش کو مد نظر رکھ کر ڈاکٹر ایک ہی مرض کے لئے بیک وقت دو تین انٹی بائیوٹک ”دوبند“ کرے اور ساتھ ہی مریض کی بے چینی اور فکر کو کم کرنے کے لئے ضرورت سے زیادہ مقدار میں دوائیاں لکھ دیتا ہے جو مریض کو فوری آرام دینے کے ساتھ ساتھ جسم میں کئی طرح کی پیچیدگیاں بھی پیدا کر دیتی ہیں۔ میں نے جگر ٹھیک ہو جانے کے کئی ایسے کیس دیکھے ہیں جن کو ہم (Drug Induced) کہتے ہیں۔ آپ اس کو ایک تازہ ترین مثال دیتا ہوں۔ گذشتہ ہفتے ایک ساڑھے سات سالہ بچہ کو میرے پاس لایا گیا۔ بچہ کا جگر بری طرح خراب ہو چکا تھا۔ برقان میں جلا بچے کا جگر صرف ایک چوتھائی کام کر رہا تھا۔ ہسپتال لینے پر معلوم ہوا کہ بچہ کو گلے میں سوزش تھی اور ساتھ تیز بخار اسے ڈاکٹر صاحب نے بیک وقت دو انٹی بائیوٹک شربت، ایک بخار اور ایک سوزش اتارنے والا شربت دے دیا۔ اگلے دو بچے نے سر دی گئے کی شکایت کی تو ان ادویات کے ہمراہ لیمبریا کی دوائی بھی دے دی گئی۔ دس روز تک ان ادویات کے استعمال سے بچہ کا جگر بری طرح متاثر ہوا۔

جب بچے کو یہ ادویات دی گئیں تو اس کا جگر پہلے ہی کمرہ تھا۔ جگر اگر ایک بار سکر جائے تو اس کا واپس اصلی حالت میں آنا قریب قریب ناممکن ہوتا ہے۔ یہ تھا غیر ضروری اور غیر محتاط انداز میں ادویات کا استعمال جو ایک ڈگری یا تھوڑی سی عطا کی کے ہاتھوں ہوا۔ یورپ اور امریکہ کے ڈاکٹروں کے پاس جب کوئی بکنی پکنی انفیکشن کا مریض آتا ہے تو وہ کسی قسم کی دوائی استعمال کروانے کی بجائے مکمل آرام کرنے اور زیادہ سے زیادہ پانی پینے کا مشورہ دیتے ہیں۔ چند روز تک ان ہدایات پر عمل کرنے سے ہی مریض تندرست ہو جاتا ہے۔

سعودی عرب میں مقیم ایک پاکستانی فمینیٹر کی حکیارہ سالہ معصوم صورت بچی کا کیس مجھے یاد ہے جس کے گردے اسٹی بائیونک ادویات کے اندھا خندا استعمال سے ناکارہ ہو گئے تھے۔ انہوں نے پنی کی جان بچانے کیلئے امریکہ سے ڈاکٹروں کو اپنے ذاتی خرچ پر بلوایا مگر اس نفعی جان کو نہ بچا سکے۔ یہ حترم آج کل پاکستان واپس آ چکے ہیں اور لاہور میں مقیم ہیں۔ اپنی تحقیق نے اسٹی بائیونک ادویات کا بھانڈا پھوڑ دیا ہے اور دینی دوا ساز ڈاکٹر جنہوں نے اسٹی بائیونک ادویات دریافت کی تھیں یہ کہہ رہے ہیں کہ یہ ادویات اب بے کار ہو چکی ہیں اور ان کے وہ عجیب و غریب اثرات نہیں رہے جو کبھی وقت ہوا کرتے تھے میں آپ کو یہ نئی دیر سچ سنا ہوں۔

”دانشقن کے ایک مشہور میڈیکل سنٹر پر سو جوہرہ عمل کا ہر فرد پریشان اور افسردہ تھا۔ ہسپتال میں داخل ہوتاں سالہ مریض جو گزشتہ نو ماہ سے زیر علاج تھا مرنے لگا تھا۔ اس ہسپتال میں کسی مریض کی موت کا یہ کوئی پہلا واقعہ نہیں تھا۔ البتہ اس لحاظ سے ایک انوکھا واقعہ ضرور تھا۔ اس مریض نے پوری طبی دینا اور دیر سچ کرنے والے اداروں کو ہلا کر رکھ دیا تھا۔ مستقبل میں پیش آنے والی موت کی ایک ایسی صورت ڈاکٹروں کو نظر آ رہی تھی جس کے آگے وہ بے بس تھے۔ انہوں نے سوچا اگر ایسا ہو گیا تو کیا ہوگا؟ ڈاکٹر زعفر دیکھتے ہی رو جائیں گے اور مریض ان کی آنکھوں کے سامنے ایڑیاں رگڑ رگڑ کر مر جائے گا، وہ کچھ بھی تو نہیں کر پائیں گے اور وہاں..... ایسا تو ہو چکا ہے۔ مریض جانبر نہ ہو سکا۔ دنیا میں میسر ہر

طرح کی اسٹی بائیونک دوائی ہر طریقے سے آزمائی گئی مگر کوئی بھی اس مریض کے خون کو کثیر یا کم نہ کر سکا اور وہ بے سندوک کی، اور اسن خطا کر دینے والی بات یہ تھی کہ اس مریض کے جسم میں داخل ہونے والا جراثیم کوئی نیل یا انوکھا نہیں تھا بلکہ یہ وہی جراثیم تھا جس پر عام اسٹی بائیونک سے قابو پایا جا چکا تھا۔ مگر اب کسی بھی اسٹی بائیونک کے موثر اثرات سے لا پرواہ یہ جراثیم بڑی بے باکی سے مریض سے مریض کے خون میں دندناتا پھرتا تھا۔

اس حقیقت نے انسان کو اس ترقی یافتہ دور میں ایک بار پھر اسی جگہ کھڑا کر دیا ہے جہاں وہ ستر سال قبل سے بارود ہدگا تھا۔ جراثیم پر قابو پانے کا گراف اب پھر زبرد پر آ گیا ہے۔ دنیا کو آج پھر ایک نئے ایگزٹو فلیمنگ کی ضرورت ہے جو ان سرکش اور باکئی کثیر یا کو قابو کر سکے۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ اسٹی بائیونک ادویات کیوں غیر موثر ہو گئیں ہیں؟ ان کو کس نے بغاوت پر آمادہ کیا اور کس نا اعلیٰ سے یہ جراثیم اس حد تک سرکش ہو گئے کہ آج انسان خود کو بے بس محسوس کر رہا ہے۔

ہمارے جسم کے اندر ایک قدرتی مدافعتی نظام موجود ہے جو جسم پر حملہ آور ہونے والے مختلف جراثیم کا مقابلہ کرتا ہے۔ جراثیم کے خلاف انسان کی جنگ اسی وقت شروع ہو گئی تھی جب انسان نے اس روئے زمین پر قدم رکھا۔ وقت کے ساتھ ساتھ نئے نئے جراثیم معرض وجود میں آتے گئے۔ انسانی جسم میں ان جراثیم کو ختم کرنے کی صلاحیت مفقود تھی۔ ایک بار یہ جراثیم جسم میں داخل ہو جاتے تو پھر اس انسان کا مرنے کا یقینی ہوتا۔ آپ ذرا یاد کریں کہ 1950ء کی دہائی میں ٹی بی کے جراثیم ناقابل شکست تھے۔ ٹی بی کے مریض کے رے میں یقین ہو تھا کہ اب یہ جلد یا بدیر ضرور مر جائے گا۔ پھر ایسی دوا دریافت کر لی گئی جو ٹی بی پیدا کرنے والے کثیر یا کو ختم کر سکے چنانچہ ٹی بانہ شاذ و نادر ہی کوئی کیس ٹی بی یا نمونیہ سے مرتا ہے۔ مگر گزشتہ دور مناسب حد تک علاج کرانے سے ایسا مریض ہمیشہ کے لئے صحت یاب ہو جاتا ہے۔ سائنسی تجربات سے اس طرح کے کئی نئے کثیر یا دوا یافت ہوتا



شروع ہوئے جو جسم کے قدرتی مدافعتی نظام کو بے بس کر کے انسانی جسم میں اپنی مخصوص بیماری پیدا کر سکتے تھے۔ ان بکٹیریا کی شناخت کے ساتھ ساتھ ڈاکٹروں نے ان کا قلع قمع کرنے والی دوائیاں بھی مختلف تجربات کے بعد تیار کرنا شروع کر دیں۔ ان ادویات کو بکٹیریا کی اقسام کے لحاظ سے مختلف نام دیئے گئے اس طرح انہی بکٹیریا دوائیوں کے مختلف گروپ سامنے آتے گئے۔

کوئی قانون ہو یا ضابطہ ہتھیار ہو یا قاعدہ، کسی بھی چیز کا بے جا اور بے مقصد استعمال اس کی افادیت کھودیتا ہے۔ اپنے گھر میں بچے کی مثال ہی لیجئے۔ کسی غلطی پر بچے کو تشدد کا نشانہ بنائیں۔ چند مرتبہ کی ماسٹے کے بعد بچے کے دل سے سزا کا خوف نکل جائے گا۔ دوسرے لفظوں میں آپ کہیں گے بچہ ڈھینٹ ہو گیا ہے۔ اس پر مار پیٹ کا سب کوئی اثر نہیں ہوتا۔ انہی بکٹیریا کے معاملہ میں بھی کچھ ایسا ہی ہوا۔ غیر مستند ڈاکٹروں کے علاوہ کوالیفائیڈ ڈاکٹروں نے جراثیم کے خلاف انہی بکٹیریا جیسے موثر ہتھیار کا اعادہ صناد استعمال شروع کر دیا۔ بکٹیریا میں آنے والے نکلے میں سوزش اور بخار کے مریض کو پہلے ایک انہی بکٹیریا دوائی تجویز کی گئی، اس سے اتفاق نہ ہوا تو پھر کوئی دوسری اور پھر تیسری بھی انہی بکٹیریا دوائیات کا بے تحاشہ استعمال کرایا گیا۔ ہمارے ملک کے ڈاکٹروں نے تو انتہا کر دی۔ مریض کی توصیت جانے بغیر اور بکٹیریا کی قسم کا تعین کرنے کے بغیر ہی مختلف قسم کی ہائی پریسیس انہی بکٹیریا کا استعمال کثرت سے ہونے لگا۔ حتیٰ کہ ایک وقت ایسا آیا کہ بکٹیریا کی قسم کا معلوم کرنے کے بعد جو انہی بکٹیریا دوائی مریض کو استعمال کروائی گئی اس کا بالکل بھی اثر نہ ہوا۔

”مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی..... اور دوائی کی مقدار میں اضافہ ہونے لگا، اور بکٹیریا کی قوت مدافعت بڑھنے لگی۔ دراصل بکٹیریا نے اس دوا کے خلاف مزاحمت شروع کر دی۔ جب بار بار ایک دوائی جسم میں داخل ہوتی تو کچھ بکٹیریا تو مر گئے اور جو چند ایک باقی رہ گئے انہوں نے اپنے آپ کو تیزی سے تقسیم کرنا شروع کر دیا۔ تقسیم سے عمل کے دوران ان بکٹیریا نے اپنی ہی پود کو مزاحمت کرنے والے جینز بھی منتقل کر دیئے۔ خود بین

سے دیکھا جانے والا ایک بکٹیریا جو سب گھنٹوں میں تقریباً ڈیڑھ کروڑ سے زیادہ نئے بکٹیریا میں خود کو تقسیم کر لیتا ہے۔ اس طرح یہ مزاحمت والے بکٹیریا پاورے جسم میں پھیلتے گئے اور ان پر مطلبہ انہی بکٹیریا کا کوئی مہلک اثر نہ ہوا۔

مجھے یاد ہے کہ آج سے چند وہیں سال قبل مجھ کو قسم کرنے کے لئے ڈی ڈی ٹی کا استعمال شروع ہوا۔ مجھ کو دے علاوہ بھی کئی دوسرے کپڑے کھڑے ڈی ڈی ٹی کے چمڑا کو ختم ہونے لگے، مگر آج بھی ڈی ڈی ٹی میں مجھ کو اور کپڑے کھڑوں پر ڈالنے وہ ڈی خوشی سے غذا کھانے سے چٹ کر جاتے ہیں۔

انہی بکٹیریا کا غلط استعمال صرف عطائیاں اور ڈاکٹروں کے ہاتھوں ہی نہیں ہوا۔ ان موثر ادویات کو بے جا اور غیر موثر بنانے میں ہمارے کسانوں اور دودھ فروشوں نے والے گواہوں نے بھی بھرپور حصہ لیا۔ ایک مختصر طور سے یہ مطالب ڈاکٹروں کے مقابلہ میں یہ لوگ تیس مرتبہ زیادہ انہی بکٹیریا کا استعمال جانوروں میں کرتے ہیں۔ جانوروں میں زیادہ تر تیز اسٹیمپلین اور فاسلین کا استعمال کیا جاتا ہے۔ گائے بھینس کو بخار یا زہر باد بھی کوئی بیماری، فوراً فاسلین کا ٹیکہ جانور کی گردن میں لگا دیا۔ بھینسوں اور مرغیوں کی خوراک میں بھی انہی بکٹیریا دوائیاں اور مقدار میں شامل کر دی جاتی ہیں۔ اس سے نہ صرف جانور بیماری سے محفوظ رہتا ہے بلکہ اس کے دزن میں تیزی سے اضافہ ہونے لگتا ہے جو زیادہ منافع کا باعث بنتا ہے۔ جانور کے جسم میں جانے والی یہ ادویات دودھ اور گوشت کے ذریعے ہمارے جسموں میں بھی منتقل ہوتی رہتی ہیں۔

انسانی جسم کی طرح جانور کے جسم میں جا کر بھی بکٹیریا کسی مخصوص انہی بکٹیریا کے خلاف مزاحمت پیدا کر لیتے ہیں۔ یہ مزاحمت بکٹیریا جانور کے دودھ کے ذریعے یا اس کے گوشت کے ذریعے ہمارے جسم میں بھی منتقل ہو جاتی ہے۔ جو لوگ کبھی کبھی غذا خصوصاً زاری خوراک کڑا ہی تک وغیرہ کھاتے ہیں ان کو اس بیماری کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

امریکہ میں نکلے صحت و خوراک نے تحقیقات کے بعد بتایا کہ اسی قسم کی مختلف انہی

بائیونک دودھ میں پائی جارہی ہیں۔ انہوں نے اس کو جائز قرار دیتے ہوئے ایک خاص مقدار تک اس کی اجازت دے دی لیکن یہ اعلان بھی کیا کہ اس مقررہ مقدار سے ایک فیصد بھی زائد دوائی اگر کسی دودھ میں پائی گئی تو وہ انسانی استعمال کے قابل نہیں ہوگا۔

روزانہ دودھ کا ایک گلاس پینے والے افراد کے جسم میں جس قسم کی آگنی بائیونک کی ایک مخصوص مقدار شامل ہوتی رہتی ہے۔ چنانچہ دودھ پینے کے شوقین افراد پر تجربات کرنے سے معلوم ہوا کہ ان کے جسم میں بکٹیریا نے چونٹھائی بائیونک دوائیوں کے خلاف مزاحمت پیدا کر لی ہے۔

ذرا تصور کریں اس وقت کا جب آپ کے جسم پر ہلکا سا زخم بھی بکٹیریا اور اس کی عفونت کو سارے خون میں شامل کر دے گا اور آپ کے پاس ان بکٹیریا کو ختم کرنے اور مزید جانتی پھیلانے سے روکنے کے لئے کوئی ہتھیار نہیں ہوگا۔ یہ انسان کی بے بسی کی انتہا ہوگی۔ آج سے سینکڑوں سال قبل ایسا ہی ہوتا تھا۔ معمولی سی تکلیف آدمی کو موت سے ملا تھی تھی کرکل کا انسان جاہل تھا۔ آج کے انسان نے سائنس کی دنیا میں ترقی کر لی ہے۔ اس ترقی کے باوجود ہم اسی مقام پر آگئے ہیں جہاں کل اور آج کے انسان میں کوئی فرق نہیں رہا۔ وہ نہ جانتے ہوئے بے بس تھا اور ہم سب کچھ جان لینے کے بعد علم حاصل کرنے کے بعد بھی بے بس ہوتے جا رہے ہیں۔

ہیضہ، نمونہ، ٹائیفائیڈ اور ٹی بی آج پھر لا علاج ہو گئے ہیں۔ ان کے جراثیم نے دوائیوں کو غیر مؤثر کر دیا ہے۔ ہم ایک بار پھر ساٹھ سال پیچھے دہاں کھڑے ہیں جہاں سے سفر کا آغاز کیا تھا۔

اس کا یہ مطلب نہیں کہ ہم علاج معالجے کے معاملے میں بے بس اور مجبور ہو گئے ہیں۔ اگر آگنی بائیونک ادویات بے کار ثابت ہو چکی ہیں تو ہمارے سامنے امراض کا مقابلہ کرنے کے لئے اور ذرائع موجود ہیں۔ مریضوں کو اپنا یہ انداز بدل لینا چاہئے کہ صبح کسی بیماری کا حملہ ہو تو مریض شام تک اس مرض سے نجات حاصل کر لے۔ مریضوں کو اپنا یہ انداز

ل لینا چاہئے کہ صبح کسی بیماری کا حملہ ہو تو مریض شام تک اس مرض سے نجات حاصل کر لے۔ مریضوں کو اپنا یہ انداز بھی بدل لینا چاہئے کہ ادویات اور رسالوں میں ڈاکٹروں اور حکیموں کے کاروباری نوعیت کے سوال اور جواب پڑھ کر وہی دوائیاں یعنی شروع کریں۔ میں واضح طور پر بیان کر چکا ہوں کہ یہ ایک طرح کی عطائیت ہے۔

آپ کے علاج کا پہلا قدم یہ ہے کہ ایسے ڈاکٹر کا انتخاب کریں جو آپ کی پوری بات سنے۔ ایسے ڈاکٹر سے بچیں جو آپ کو سر درد کے لئے دردوں کو دبانے والی گولیاں لکھ دے۔ ڈاکٹر وہ ہونا چاہئے جو مریض کی نفسیاتی کیفیت بھی معلوم کرے کہ ہو سکتا ہے یہ سر درد اعصابی تناؤ کی وجہ سے ہو۔ بہر حال میں نے آپ کو چند خطروں سے خبردار کر دیا ہے۔ (۳)



اللہ پر رحم فرما۔ آمین

## ذہن کو جسم سے آزاد کریں

آپ اس وہم میں مبتلا ہو گئے ہیں کہ آپ جسمانی طور پر کمزور ہیں اور یہ کمزوری جلدی ختم ہونی چاہئے ورنہ آپ ختم ہو جائیں گے۔ کسی کو انا قد چھوٹا ہونے کی شکایت ہے اور کوئی اس لئے رنجیدہ اور پریشان رہتا ہے کہ اس کا جسم دھلا چلا ہے اور اس وجہ سے اس میں احساس کمتری پیدا ہو گیا اور خود اعتمادی بھی نہیں رہی۔ بہت سے ایسے ہیں جن پر قد چھوٹا اور جسم لاغر ہونے کی وجہ سے ڈپریشن طاری رہتی ہے۔

اس کا نتیجہ یہ ہے کہ ساری توجہ جسم پر مرکوز ہو گئی ہے اور ذہنی نشو و نما نہ صرف یہ کہ رک گئی ہے بلکہ اس میں خرابی خیالات اور رجحانات پرورش پا رہے ہیں۔ ذہنی انتشار بھی پیدا ہو گیا ہے۔ ایسے ذہن میں وہم اور دوسرے شکوک و شبہات پیدا ہوتے ہیں۔ اپنے آپ پر تو اعتماد رہتا ہی نہیں، انسان خود اپنے آپ پر اعتماد نہیں کرتا جسے خود اعتمادی کا فقدان یا بحران کہا جاتا ہے۔ قوت فیصلہ برسی طرح مجروح ہوتی ہے۔ ایک صحت مند شخصیت کے تمام اوصاف آہستہ آہستہ مٹتے چلے جاتے ہیں۔

ایسا غلیل ذہن جسم کو بھی غلیل کرتا ہے۔ چہرے پر ذرا سی بھی رشتی نہیں رہتی۔ آپ کو علم نفسیات کا یہ اصول زبانی یاد ہو جانا چاہئے کہ ذہن ہی وہ قوت ہے جو جسم کو بناتی اور بگاڑتی ہے۔ سیدھی سی بات ہے، صحت مند ذہن جسم کو صحت مند رکھتا اور غلیل ذہن جسم کو دیکھ کی طرح کھاتا رہتا ہے۔

یاسیت پسندی بڑا ہی خطرناک ذہنی نقص ہے جو جگہ سے ذہنی مرض کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ یہ نقص اس لئے سب سے زیادہ خطرناک ہے کہ انسان امید کا دامن چھوڑ دیتا اور ناامیدی کو گلے لگا لیتا ہے۔ کوئی بات یا کوئی صورت حال کتنی ہی خوشگوار اور امید افزا کیوں نہ ہو انسان اس کا بھی تار بک پہلو ہی دیکھتا ہے۔ تار بک پہلو نہ نکلے تو خود پیداکر لیتا ہے۔

ذہن اور جسم کا رشتہ اعصابی نظام کے ذریعے قائم ہے اور داغ اعصابی نظام کا مرکز ہے۔ ذہن جو ہمیں خیالات سے بھر اواز ذہن اعصاب پر برا اثر ڈالتا ہے اور اعصاب پر جب مسلسل چیمیں پڑتی رہتی ہیں اور اس دباؤ کے ساتھ انہیں کھینچ جان کر رکھا جاتا ہے تو ان کی وہی حالت ہو جاتی ہے جو بہت سا پیدل پیدل اور بے حد مشقت کرنے والے آدمی کی ہوتی ہے کہ اپنے پاؤں پر کھڑا ہونے کے قابل نہیں رہتا۔ ایسے اعصاب جسم پر برا اثر ڈالتے ہیں اور جسمانی توانائی کو کمزور کرتے ہیں۔

اسے ایک نام دے دیا گیا ہے۔ ”جسمانی کمزوری“..... اور اس کے ساتھ یہ یقین کرنا کہ اس کا کوئی تیر بہدف علاج ہونا چاہئے اور علاج بھی ایسا ہو جیسے جادو اور اثر کرتا ہے یا معجزہ ہوتا ہے۔ یہ یقین نہیں ہوتا اسے وہم نہیں..... پھر علاج شروع ہو جاتا ہے۔ چونکہ آدمی فوری طور پر طاقتور بننا چاہتا ہے اس لیے وہ ایک ڈاکٹر کے ہاں جاتا ہے، کچھ دن اس کا نسخہ استعمال کرتا ہے اور اس دوران آئینے میں اپنا چہرہ دیکھتا رہتا ہے کہ چہرے پر صحت مندی کی لالی آئی ہے یا نہیں۔ وہ آٹھ دنوں سے زیادہ انتظار نہیں کرتا اور کسی اور ڈاکٹر یا حکیم کے ہاں جا بیٹھتا ہے۔

اپنے پہلے کی مضمون میں بیان کر چکا ہوں کہ جن خواہشیں و مضمرات کی توجہ اپنے جسم کی مفروضہ کمزوری پر مرکوز ہو جاتی ہے وہ اپنے آپ کو کس عمل میں سے گزارتے ہیں۔ مختصر یہ کہ جس ڈاکٹر یا حکیم کی تعریف یا من گھڑت ”کرامت“ سننے میں اس کے پاس جاتے منہ مانگی نہیں دیتے، اس کے نسخے پر رو پیسہ خرچ کرتے اور مزید مالی نقصان اٹھاتے ہیں بلکہ بعض لوگوں کو جسمانی نقصان بھی ہوتا ہے۔

آج کل آپ دیکھ رہے کہ اخباروں کے سٹنڈے ایڈیشن ایسی دو ادبیوں کے اشتہاروں سے بھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ نومبر ۱۹۹۸ء کے شمارہ ”حکایت“ میں ڈاکٹر نقیہ علی نے ”اشتہاری ادبیات کی تباہ کاریاں“ کے عنوان سے نہایت کارآمد مضمون لکھا ہے۔ جیس نظر رکھیں کہ یہ مضمون ایک ایم بی بی ایس ڈاکٹر نے لکھا ہے اس لئے یہ صرف مضمون نہیں بلکہ



ذہن کی کارکردگی آپ کے اپنے اختیار میں ہے۔ آپ نے ذہن میں یہ وہم ڈال دیا ہے کہ آپ کے کمال چٹکے ہوئے ہیں، رنگ زرد ہے اور جسم بہت ہی کمزور اور لاغر ہے تو ذہن آپ کو آپ کی یہ تصویر دکھا رہا ہے گا جو ایک سوکے سڑے مریض کی تصویر ہوگی۔ یہ ذہن آپ کو کبھی ہمت نہر دوتا نہیں ہونے دے گا۔

ذہن کے کرشموں اور مجرؤں کی میں ایک دو حقیقی مثالیں پیش کرتا ہوں۔ یہ میدان جنگ کی مثالیں ہیں۔ اکتوبر ۱۹۴۷ء میں جب پورے کشمیر پر ہندو مہاراجہ کی فرعونیت کا راج تھا اور اس کی ڈوگرہ فوج کشمیر کے ہر ایک گاؤں پر ہوش بن کر غالب آئی ہوئی تھیں، کشمیری مسلمان لاشیوں، بکھڑائیوں اور برہمیوں سے مسلح ہو کر اس ڈوگرہ فوج پر ٹوٹ پڑے۔ جو راکٹوں، مشین گنوں، بارٹرنوں اور توپوں سے مسلح تھی۔ بعض کشمیریوں کے پاس شکاری ہندو قیس تھیں لیکن ان کا تعداد بہت ہی کم تھی۔

میں اس جنگ آزادی کی تاریخ سنائوں گا، اس کا نفسیاتی پہلو پیش کروں گا۔ ان کشمیری مسلمانوں نے جنہیں ڈوگرہ فوج کے مقابلے میں نہتا کھنا زیادہ صحیح ہے، ڈوگرہ فوج کو ایسا بری طرح بھگا دیا کہ ڈوگرہوں سے ہی اسلحہ بارود چھینا اور ان کے خلاف استعمال کیا۔ آج کا آزادی کشمیر ان ہی نئے کشمیریوں کی قابل فخر فتح ہے۔

عام زبان میں یا مسلمانوں کی زبان میں کہا جاتا ہے کہ یہ اسلامی روایات اور جذبے کا کرشمہ ہے۔ یہ بالکل صحیح ہے لیکن میں اس جذبے کا نفسیاتی پہلو واضح کرنا چاہتا ہوں۔ اگر یہ مجاہدین ذہن میں یہ خیال رکھ لیتے کہ اس فوج کے مقابلے میں لاشیوں اور بکھڑائیوں سے مسلح ہو کر بھلائی اترتا جا سکتا ہے جو جدید اور تانہ اسلحہ بارود سے مسلح ہے تو یہ لوگ ڈوگرہوں کی غلامی میں ہی پڑے رہتے۔ انہوں نے اپنے ذہنوں میں یہ خیال نہیں بلکہ یہ یقین ڈال رکھا تھا کہ لاشیوں اور بکھڑائیوں سے ڈوگرہوں کی فوج کو شکست دے سکتے ہیں۔ انہوں نے ذہنوں سے شکست کا امکان نکال پیچھا کیا تھا۔

میدیکل سائنس کی روشنی میں اسے ایک تجربہ نہیں۔ میں ہر کسی کو مشورہ دیتا ہوں کہ یہ مضمون آپ نے اگر پڑھا بھی ہے تو ایک بار پھر پڑھ لیں۔ شاید آپ پر حقیقت حال واضح ہو جائے اور آپ مزید جسمانی اور مالی نقصان سے بچ جائیں۔

ہمارا ملک پاکستان سے یعنی پاک لوگوں کا ملک لیکن جو ناپاک حرکتیں اور مجرمانہ کاروبار ہمارے ملک میں ہوتے ہیں وہ ان ملکوں میں نہیں ہوتے جنہیں ہم کا فر ملک کہتے ہیں۔ ایمر جنسی یعنی کسی مرض کے شدید خطے میں مریض کو ادویات دی جاتی ہیں۔ ڈاکٹر بالکل صحیح دوائیاں جو بڑھ کر تھے لیکن مریض پر صحت مند اثر نہیں ہوتا۔ مرض بڑھ جاتا ہے، پیچیدہ ہو جاتا ہے اور اکثر مریض تو ایمر جنسی میں ہی مر جاتے ہیں۔

ہمارے شعبہ طب و نفسیات میں ایسے مریضوں کے خطل آتے ہی رہتے ہیں جو کہتے ہیں کہ ہزاروں روپیہ خرچ کر دیا ہے، ڈر اسٹامپی افاد نہیں ہوا۔ ایسے مریض بھی ہیں جنہیں افادہ کی بجائے نقصان پہنچا ہے۔ ان میں بعض ایسے بھی ہوتے ہیں جو پہلے صرف وہم میں مبتلا تھے کہ انہیں جسمانی کمزوری لاحق ہے مگر ان اشتہاری دوائیوں نے انہیں ایسا جسمانی نقصان پہنچایا ہے کہ وہ حقیقی طور پر مریض ہو گئے ہیں۔

میں ان دوائیوں کے معاملے میں مزید تفصیلات میں نہیں جاؤں گا۔ ایک بار پھر کہوں گا کہ ڈاکٹر نفعلی کا مضمون ایک بار پھر پڑھ لیں۔ میرے پیش نظر نفسیاتی یعنی ذہنی پہلو ہے۔ میں کہہ رہا تھا کہ توجہ اور دلچسپی جسم پر مرکوز ہو جاتی ہے تو ذہن کی نشوونما رک جاتی ہے کیونکہ ذہن کو صرف یہ خیال دے دیا جاتا ہے کہ جسم کمزور ہے نہ جانے کسی کسی کمزوریوں کا شکار ہو جا رہا ہے۔

بات قابل فہم ہے۔ اس میں کوئی علمی اور تکنیکی پیچیدگی نہیں۔ ذہن کو آپ نے جسمانی کمزوری تک ہی محدود کر دیا تو یہی اسی سوچ کو اپنے اندر الٹ پلٹ کر رہا کہ جسم کمزور ہے۔ یہاں سے وہ نفسیاتی عمل شروع ہو جاتا ہے جو میں نے گریبان کر چکا ہوں جس کا تعلق ذہن کی کارکردگی کے ساتھ ہے۔

یہ تھا اجتماعی جذبہ اور اجتماعی نفسیات، انفرادی سطح پر دیکھیں تو وہاں بھی یہی نفسیات دکھائی دے گی یعنی یہ یقین کہ میں ناممکن کو ممکن کر دکھانے کی طاقت اور ہمت رکھتا ہوں۔ ہر کشمیری مجاہد نے جس سے مثال شجاعت کے مظاہرے کئے ان میں بعض حیران کن ہیں۔ میں صرف ایک سنا تا ہوں۔ غور کریں کتنی کتنی بڑی قوت ہے۔

میں فائز بندی کے دو سال کے بعد میر زمان نام کے ایک کشمیری مجاہد سے مظفر آباد میں ملا تھا۔ میرے میزبان نے مجھے اس مجاہد سے خاص طور پر ملوایا تھا۔ اس کا ایک بازو بھنی سے کٹا ہوا تھا۔ میں اس کا پورا مرکز نہیں سناؤں گا۔ اس مجاہد نے اپنے گیارہ ساتھیوں کے ساتھ دو گروہ فوج کی ایک پوسٹ پر حملہ کیا تھا۔ یہی ایک ناممکن مہم تھی جو ان مجاہدین نے اپنے تین ساتھیوں کی جانوں کی قربانی دے کر سر کر لی۔ چالیس منٹوں کے معرکے میں کچھ دو گروہ سے کچھ زخمی ہوئے اور باقی بھاگ گئے۔

معرکے کے دوران میر زمان کے ایک بازو میں کبھی سے ذرا نیچے گولی لگی جو نیچے کو چیرتی گزر گئی۔ ہڈی فٹ گئی۔ میر زمان کو احساس تک نہ ہوا کہ اس کے جسم کے ایک حصے سے گولی گزر گئی ہے۔ اس کے ذہن پر اس عزم کا قبضہ تھا کہ اس پوسٹ سے دو گروہ کو بھگانا ہے۔

اللہ نے یہ عزم پورا کر دیا تو ایک ساتھی نے میر زمان کو بتایا کہ اس کے بازو سے خون بہہ رہا ہے۔ یہ اس وقت کا واقعہ ہے جب پاک فوج بھی مجاہدین کی مدد کو آئی تھی۔ میر زمان کے پاس پاک فوج کی دی ہوئی لینڈ مین تھی جو اس نے بازو کے زخم پر باندھ دی۔ ساتھیوں نے اس کا زخم دیکھ کر کہا کہ وہ یہ چلے جائے کیونکہ زخم معمولی نہیں لیکن میر زمان نے بڑے گفتگو سے کہیں سے یہ کہہ کر ٹال دیا کہ اسے تو محسوس ہی نہیں ہو رہا کہ وہ زخمی ہے۔

وہ پیچھے نہ آیا۔ زخم کو معمولی سمجھتا رہا اور زخم سے نہیں اٹھنے لگیں۔ وہ برواشت کرتا رہا اور لڑتا رہا۔ آخر اس کی برواشت جواب دے گئی اور اسے مظفر آباد آنا پڑا۔ ڈاکٹروں نے دیکھا تو وہ پریشان ہو گئے۔ زخم میں ٹیکٹین پر ذکر پورے بازو میں پھیل چکی تھی۔ اسے راولپنڈی سی ایم ایچ میں لے گئے جہاں اس کا بازو کبھی سے کاٹ دیا گیا تاکہ ٹیکٹر بن کر کبھی سے اوپر نہ

چڑھ جائے۔

ایسا ایک ہی واقعہ نہیں ہوا بہت سے مجاہدین نے اپنے جسموں اور اپنی جانوں کے ساتھ ایسا ہی سلوک کیا تھا جنگ ستمبر ۱۹۶۵ء میں تو ایسے واقعات اور ہی زیادہ ہوئے تھے۔ گنبد پر مظفر آباد کو جو اس وقت کرل تھے، مجبم بیکٹر میں تو پھانے کے کاٹڑ تھے۔ وہ اکیلے بہت آگے چلے گئے تھے اور ایسی کارگر گولہ باری کروائی تھی کہ دشمن کو بہت زیادہ نقصان پہنچایا لیکن بڑے گنبد پر مظفر آباد اپنے کام میں لگے رہے۔

لیفٹیننٹ کرل شفقت حسین بلوچ رینجرز جو ستمبر ۱۹۶۵ء کی جنگ میں مجرتھے، ایک سو آدمیوں کے ساتھ برکی بڈیہ محاذ پر تھے۔ انہوں نے مسلسل نو گھنٹے دشمن کو ٹالے سے پار روکے رکھا۔ اس دوران ان کے بازو میں گولی لگی لیکن انہیں پتہ ہی نہ چلا بہت دیر بعد انہیں پتہ چلا اور زخم کی طرف اتنی ہی توجہ دی کہ اس پر پٹی باندھ دی اور اپنے فرض کی ادائیگی میں مصروف ہو گئے جس میں کسی بھی لمحہ ان کی جان کا کسی بھی۔

میں آپ کو کہیں بے شمار حقیقی مثالیں سنا سکتا ہوں۔ یہ تو بازو میں ایک گولی گرنے کے بہت سے واقعات میں سے تین ہی سنائے ہیں۔ شجاعت، حب الوطنی کے ایسے واقعات بھی کچھ کم نہیں ہوئے کہ توپ کے گولے کے ٹکڑے سے پیٹ پیٹ گیا یا ٹانگ یا بازو کٹ کر آگ ہو گیا لیکن زخمی نے ہسپتال جانے سے انکار کر دیا۔ وہ کہتا تھا کہ وہ مورچے سے داخل اور مشین گن فائر کر سکتا ہے پھر اپنی پوزیشن کیلانی پھوڑے۔

آپ کو کہیں ہن یا سوئی جیسی ہوگی، کبھی چھوٹی موٹی چوٹ آئی ہوگی، کتنا ہی عرصہ کیوں نہ گزر گیا ہو آپ کو یہ تکلیف یاد ہوگی۔ دو دوسرے آپ تڑپ اٹھے ہوں گے۔ آپ نے گھر والوں اور دوسروں کو یہ تکلیف سنا کر ہمدردیاں حاصل کی ہوں گی۔ بعض لوگ اپنی معمولی سی تکلیف بڑھا چڑھا کر بیان کرتے اور جاں بلب مریض بن جاتے ہیں۔

یہ سب ذہن کی کرشمہ سازی ہے۔ ہر انسان کا زخم یا چوٹ کا انتہائی درد ہوتا ہے جتنا

اس کا ذہن اسے محسوس کرتا ہے۔ ہمارے کشمیری حریت پسندوں اور فوجی مجاہدین کو ذہن بتاتا ہے کہ تمہارا جان اور تمہارا جسم اللہ کی ملکیت ہے۔ اس کا دکھ درد اللہ کا مسئلہ ہے تمہارا نہیں، تم اللہ کے حکم کی تعمیل کرو اور اسی کی ذات باری کی خوشنودی پیش نظر رکھو۔

ذہن کے یہ کثرتے صرف جہاد میں اور میدان جنگ میں ہی ظہور پزیر نہیں ہوا کرتے بلکہ ذہن اپنی اس مجزوء لحاظات کا مظاہرہ زندگی کے ہر شعبے اور ہر کام میں کیا کرتا ہے۔ میدان جنگ کا ہوا یا کھیل کا، حالات کی ناروا کرٹ کا سامنا ہو یا صحت کی خرابی کا، ذہن اپنا رول ادا کرتا ہے۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ ذہن سے آپ مدد حاصل کرتے ہیں یا آپ نے ذہن کو منفی کردار ادا کرنے کی فریگیں دے رکھی ہے۔

میں نے بات جسمانی کمزوری سے شروع کی تھی ذہن اب اسی کے متعلق بات کروں گا۔ آج کل لوگوں نے ”خصوصاً“ ہمارے نوجوان طبقے نے جسمانی کمزوری کو بڑا پیچیدہ مسئلہ بنا رکھا ہے۔ ان کی ساری توجہ جسمانی کمزوری پر مرکوز ہو کر رہ گئی ہے۔ ان کے ذہن اسی ایک نقطے پر لٹکی ہوئے محسوس ہوتے ہیں۔ میں نے پہلے بتایا ہے کہ اس سوچ یا دہم نے جسم کو تو کوئی فائدہ نہیں دیا، ذہن کو یہ نقصان دیا ہے کہ اس کی نشوونما رک گئی ہے اور اس کے نتیجے میں نفسیات کے اٹل اصولوں کے مطابق ذہن آپ کو ذہنی پریشان اور بے یاسیت میں لے گیا ہے۔

اگر آپ نے میری کتابیں اور میرے مضامین اپنی راہنمائی کی خاطر پڑھے ہیں تو آپ کو معلوم ہو گیا یاسیت کیا ہوتی ہے۔ اپنے تئیں کین کے لئے میں مختصر اچھڑتا ہوں۔ نفسیات کی زبان میں اسے (Pessimism) کہتے ہیں۔ اس کی علامات یہ ہیں کہ انسان کو ہر بات، ہر واقعہ کا خواہہ کتنا ہی خوشگوار کیوں نہ ہو صرف تاریک پہلو نظر آتا ہے۔ کوئی پہلو تاریک نہ ہو تو یہ یاسیت پسند انسان خود تار یک پہلو تخلیق کر لیتا ہے۔

ایسے انسانوں کے متعلق انگریزی میں ایک کہاوت مشہور ہے جو یوں ہے کہ ایک یاسیت پسند کے دروازے پر خوش خوشی نے دھک دی تو اس شخص نے اٹھ کر دروازہ کھولنے کی بجائے بڑی بیزارگی کے عالم میں کہا..... ”کون خوش بھائی، کیا تھپ تھپ کا رکھی ہے۔“

جاؤ بھائی اس میں اس وقت گھر نہیں ہوں..... اس نے کرٹ بدل لی۔ خوش بختی کسی اور کے دروازے پر دھک دینے کے لئے چلی گئی۔

آپ نے خود محسوس کیا ہوگا کہ آپ پر مادی ناکامی کا احساس، شکست خوردگی اور بڑی گہری اداسی طاری رہتی ہے اور اسے آپ نے ذہنی ناکام نام دے رکھا ہے۔ یہ ذہنی کیفیت بعض لوگوں میں اتنی بڑی ہوتی ہے کہ وہ اس کے علاج کے پیچھے چل پڑے ہیں۔ ڈاکٹروں کے پاس سوانے نرا کھولنا نہ مسمیٰ کوئی سکون کے لئے نشہ دہنی والی گولیوں کے سوا کچھ بھی نہیں۔

ان نرا کھولنا نہ مادیات سے ذہنی سکون تو مل جاتا ہے لیکن جسم پر ان کے اثرات بڑے ہی تباہ کن ہوتے ہیں۔ ان کے مسلسل استعمال سے جسمی جذبات سرد پڑ جاتے ہیں۔ پھر اس لحاظ سے آدمی مردہ ہو جاتا ہے۔ عورتوں پر بھی ایسے ہی اثرات مرتب ہوتے ہیں..... میں ان ادویات کی تباہ کاریوں کے متعلق ایک تفصیلی مضمون لکھ چکا ہوں اور اپنی ایک کتاب..... ”مادی کیوں؟“..... میں بھی ان خطرناک ادویات کی تباہ کاریاں بیان کی ہیں۔

دوسرے وہ لوگ ہیں جو جسمانی کمزوری کے لئے اشتہاری دوائیوں کو آپ حیات بچھ بیٹھے ہیں۔ اشتہاری دوائی کوئی ایک ہوتی ہیں۔ مہمند لوگ آزما کر چھوڑ دیے مگر ہمارے ملک میں تو اشتہاری دوائیوں کا طوفان آیا ہے۔ یہ اس لئے کہ ان موقع پرست اور زر پرست ڈاکٹروں اور شیکوں نے دیکھ لیا ہے کہ ملک کی بیشتر آبادی پر جسمانی (خصوصاً جنسی کمزوری) کا خطہ پیدا ہو گیا ہے، چنانچہ انمول بے لوث کمسٹ کے لئے اس صورت حال کو ایک سنہری موقع بنالیا ہے اور اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ دوا ساز لاکھوں روپیہ ہوا اور کماتا ہے۔ یہ دوا ساز لاکھوں روپیہ ہوا اور کماتا ہے۔ ان کی پلمٹی کا معاوضہ وصول کر رہے ہیں۔ یہ دونوں پارٹیاں لوگوں کو دونوں ہاتھوں سے نہیں بلکہ چار ہاتھوں سے ٹوٹ رہی ہیں۔ یہاں میں بھرکے گا کہ اشتہاری دوائیوں کے متعلق مفصل اور مدلل مضمون شمارہ نومبر ۱۹۹۸ء میں پڑھ لیں جو ڈاکٹر غفر علی کا قابل قدر اور قابل غور کاوش ہے۔ اس مضمون میں آپ کو میڈیکل سائنس کے مطابق راہنمائی بھی ملتی ہے۔

پہلے یہ دیکھیں کہ آپ کی جسمانی کمزوری کی وجہ کیا ہے..... وجوہات کئی ہو سکتی ہیں جن میں ایک یہ ہوتی ہے کہ کوئی بیماری، ملیریا، ٹائیفائیڈ، برقان، وغیرہ جسم کو بہتر ہی کمزور کر دیتے ہیں۔ بیماری رفع ہو جانے کے بعد اگر بد پرہیز کی نہ کی جائے، ناجسم غذا کھائی جائے تو جسمانی توانائی بحال ہو جاتی ہے لیکن آج کل جسمانی کمزوری کی وجہ ہے اس کا تعلق جنسی توانائی کے ساتھ ہے۔

مرا داس مخصوص توانائی کے ضیاع کا باعث ذہنی آلودگی قدرتی طریقوں سے اعراف اور رفتار کا رجحان ہے اور چونکہ اس کمزوری میں گمنا کا عمل داخل زیادہ ہوتا ہے اس لئے ذہن بھی متاثر ہوتا ہے۔ میں اس موضوع پر مکمل معلومات اپنے مضامین اور کتابوں میں دے چکا ہوں۔ یہاں میں جسم پر ذہن کے اثرات واضح کر رہا ہوں۔

یہ میرا مشاہدہ اور تجربہ ہے جو مجھے اتنی طویل تکلیف پر یکیش میں حاصل ہوا ہے کہ اس نوعیت کی جسمانی کمزوری کے متاثرہ افراد ذہن کو جسم پر کمزور کر دیتے ہیں لیکن تعمیری اور مثبت انداز سے نہیں بلکہ اپنے نفسی انداز سے جو جسم پر عجزی اثرات مرتب کرتا ہے جیسا کہ میں نے اس مضمون کے آغاز میں کہا ہے کہ ذہن دوم، دوسرے اور شکوک و شبہات تخلیق کرتا رہتا ہے اور یہ باہمی کہ جسمانی توانائی ختم ہو گئی ہے اور یہ جسم کسی کام کر رہا نہیں۔

یہ ایسی ذہنی کیفیت کے اثرات ہیں کہ آپ میں خود اعتمادی نہیں رہی اور کسی صحیح فیصلے پر پہنچنے پھر اس پر عمل پیرا ہونے کی صلاحیت بھی نہیں رہی۔ یہ ایسا نتیجہ ہے کہ آپ کسی ایک ڈاکٹر کے علاج سے مطمئن نہیں ہوئے اور ڈاکٹر بدلتے رہتے ہیں۔ کسی سے بھی مطمئن نہیں ہوتے، آخر ایشیائی دوائیوں کی دلدل میں جا پھنستے اور مزید نقصان اٹھاتے ہیں۔

پھر علاج کیا ہو؟..... پہلا کام یہ کریں کہ ذہن کو اپنے جسم سے ہٹالیں۔ یہ دوم ذہن سے نکال دیں کہ آپ جسمانی توانائی تلاش کا کام یوں سے ضائع کر چکے ہیں اور یہ آپ کو واپس مل ہی نہیں سکتی۔ جسمانی توانائی کا یہ اصول یاد رکھیں کہ قدرت نے جسم کی مشینری میں ایسی صلاحیت پیدا کر رکھی ہے کہ یہ ضائع کی ہوئی توانائی خود بخود پوری کرتا رہے ہیں وہ جسم کو اتنی

مہلت دیتے ہی نہیں کہ اپنا نقصان خود پورا کر لیا کرے۔

دوسرا کام یہ کریں کہ ذہن کو ایک اعلیٰ مقصد دیں۔ مطلب یہ کہ ذہن کو جسم تک محدود نہ رکھیں اور اسے آزاد کر دیں۔ میں نے میدان جہاد کی مثالیں بتائی ہیں۔ ان ذہنوں میں حسب الوطی کا جذبہ تھا، جوش جہاد اور شوق شہادت تھا۔ یہ اعلیٰ ترین مقاصد ہیں۔ ان مقاصد کا ہی کرشمہ تھا کہ جسم کے کسی حصے سے کوئی گورنگی اور اس جسم کو پتہ ہی نہ چلا، درو کی ہلکی سی ٹین بھی محسوس نہ کی۔

حکیم الامت علامہ اقبال نے یہ جو کہا ہے..... ”یہ بھی ممکن ہے کہ تو موت سے بھی مر نہ سکے“..... کوئی شاعر اندہ بو نہیں ہاگی بلکہ یہ حقیقت ہے نقاب کی ہے کہ انسان کی شخصیت مستحکم اور سوچ بلند ہو تو وہ موت کا بھی مقابلہ کر سکتا ہے، ایسا نہیں کہ وہ بے موت مر جائے۔ ذہن کے متعلق ایک غیر ملکی مفکر نے کہا تھا کہ ذہن جنت کو جہنم اور جہنم کو جنت بنا سکتا ہے..... ذہن کو اپنے قابو میں لائیں۔ اس کے لئے ذہن کی ٹریننگ کی ضرورت ہے۔ میں اپنے مضامین میں ذہن کی ٹریننگ کے طریقے بتا چکا ہوں۔

اگر آپ کو یقین ہے کہ آپ کی جسمانی کمزوری کا ڈاکٹری علاج ضروری ہے تو میں آپ کو اور پارے یقین کے ساتھ بتاتا ہوں کہ اس کا علاج کسی ٹاکس میں نہیں نہ کسی ایشیائی دوائی میں ہے۔ اکثر مریض ان دوائیوں کی وجہ سے اپنی صحت اور انجی خاصی نقد رقم جاکر کے آتے ہی مر رہے ہیں۔

اس مخصوص کمزوری کا علاج ایک سسٹم کے مطابق ہوتا ہے۔ خط لکھیں۔ آپ کو خلاصہ جواب ملے گا۔ میں نفعیات کی روشنی میں آپ کی راہنمائی کر رہا ہوں۔ آپ کے لئے ضروری ہے کہ اپنے ذہن کو گام ڈالیں اور اسے جسم سے ہٹالیں۔ اس میں امید افزا اور صحت مند خیال ڈالیں۔ (۴)





## التعداد بیمار یوں کا اصل سبب

مکن ہے اس معنوں کا مطالعہ آپ کے لئے سببائی کا باعث بن جائے!

دنیا میں کروڑوں لوگ ایسے ہیں جن کو سر درد، کمر درد، پیٹ درد، بد ہضمی، بھوک نہ لگنے، کھانے کے بعد سینے کے درد، پیٹ کے کولے، دل کے درد، کھنکھانے، بد ہوشی کے دورے پڑنے، سانس چھوٹنے، جوڑوں کے درد یا کسی نوع کی کوئی "بیماری" لاحق ہوتی ہے۔ وہ دیکھ کے بعد دیگرے ڈاکٹروں اور عیسوں کے پاس جاتے ہیں لیکن کوئی بھی ان کی بیماری کی تشخیص نہیں کر پاتا۔ انکسے اور مختلف معائلوں کے بعد ڈاکٹر ان سے کہتے ہیں کہ انہیں کوئی بیماری نہیں۔ یہ سب نفسیات کا کھیل ہے۔ وہ دماغ کو ذہنی سکون کی مقوی غذا نہیں استعمال کرتے ہیں۔ بعض کا ڈاکٹروں پر سے اعتماد کھ جاتا ہے اور وہ نیم حکیم، گنڈے تعویذ کرنے والوں کے چکر میں پھنس جاتے ہیں۔ یا جمہاد چھوٹ کرنے والے ان "بیماریوں" کو سناٹے یعنی بھوت پریت کی کارستانی قرار دیتے ہیں اور ان مجبور یوں سے مختلف طریقوں سے پیسے بٹورتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں خاندان کی معاشی اور مالی حالت پر بوجھ پڑتا ہے اور وہ اس چکر میں پھنسنے چلے جاتے ہیں۔

وہ ایسا کیوں کرتے ہیں؟ ایسا کیوں ہوتا ہے کہ لاکھوں کروڑوں انسان ڈاکٹر وں اور عیسوں کے فیصلے سے مطمئن نہیں ہوتے؟ دراصل ان کا خیال یہ ہوتا ہے کہ ڈاکٹر ان کی بیماری کو نہیں سمجھتے اور اسے نفسیاتی الجھن کہہ کر جان چھڑاتے ہیں لیکن وہ یہ نہیں سوچتے کہ ڈاکٹر نے اگر ان کی بیماری کو نفسیاتی مرض کہہ دیا ہے تو اس میں ناراض ہونے کی کیا بات ہے بہت سی بیماریاں نفسیاتی ہوتی ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق ہسپتالوں کا چکر لگانے والوں میں سے پچاس فیصد نفسیاتی مریض ہوتے ہیں۔

ہم میں سے اکثر نے سنا ہے کہ ہم سے سر میں درد ہو جاتا ہے۔ اور یہ فقرہ تو زبان زد

عام ہے کہ "اس کام میں سر درد کے سوا کچھ بھی نہیں۔" جس کو بھی اس قسم کا درد ہو ہے وہ جانتا ہے کہ یہ درد خیالی نہیں بلکہ حقیقی ہوتا ہے۔ اور انسان واقعاً بیمار ہوتا ہے۔ اسی طرح جس نے بھی ایک صحت مند مرد یا عورت کو خون کے قطرے دیکھتے ہی بے ہوش ہوتے دیکھا ہے یا جس کو خود ایسا اتفاق ہوا ہے، صرف وہی یہ جانتا ہے کہ اس قسم کے دورے فرض نہیں بلکہ حقیقی ہوتے ہیں۔ گندی چیزوں کو دیکھ کر ہر کسی کا پیٹا سلتا ہے۔ ایسی حالت میں دل کا سلتنا نا حقیقی ہوتا ہے۔ اسی طرح خوشی یا غم کی خبر سن کر دل کا دھڑکننا بھی حقیقی ہوتا ہے۔ ان سب حالتوں میں دماغ، معدے یا دل میں بذات خود کوئی بیماری نہیں جذبات سے کمزوری، بیماری، یہاں تک کہ موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

آج سے سال پہلے ایک بہت مشہور ڈاکٹر جان ہنتر تھا۔ اگرچہ وہ بہت قابل ڈاکٹر تھا مگر اسے اپنے جذبات پر قابو نہیں تھا۔ اسے بہت جلد غصہ آ جاتا تھا۔ ایک دفعہ اسے دل کا درد پڑا اور وہ مرتے مرتے پھا۔ اسے دل پر جذبات کے اثرات کا علم تھا۔ دل کے درد سے بچ جانے کے بعد وہ کہا کرتا تھا: "میری زندگی کا خاتمہ اس شخص کے ہاتھوں ہو گا جو مجھے غصہ دلانے گا۔" اور واقعی ایک دن اسے کسی بات پر سخت غصہ آیا اور وہ مر گیا۔ اس کی موت غصے سے واقع ہوئی تھی جو اس کے دل پر اثر انداز ہو تھا۔

یہ تو اکثر ہو جاتا ہے کہ بہت زیادہ خوشی یا بہت زیادہ غم میں سکتے یا موت واقع ہو جاتی ہے۔ اگر کسی جانور یا انسان کا سینہ کھول کر دیکھا جائے تو دماغ کے طرح دو سفید اعصاب دل کی طرف جاتے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔ آپ ان کو ہاتھ لگا کر چھو بھی سکتے ہیں۔ یہ اعصاب دماغ کے فٹپلے حصے یعنی حرام مغز سے دل کو آتے ہیں۔ ان میں سے اگر ایک کو بیڑی کے تار سے ملا کر جوڑا جائے تو دل تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے۔ اور دوسرے کو چھونے سے دل کی رفتار آہستہ ہوتے ہوئے رک جاتی ہے۔ اس سے یہ بات آسانی سے سمجھ میں آسکتی ہے کہ ایک ہتھوڑے سے دل کا دھڑکاؤ خود بخود تیزی سے دھڑک سکتا ہے یا اس کی رفتار کم ہو سکتی ہے مگر پھر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ دل کی بیڑی کہاں ہوتی ہے؟ اس قسم کی ایک چیز

حرام مغز میں ہے جہاں سے وہ اعصاب نکلے ہیں جن کا ذکر ابھی کیا گیا ہے۔ اسی طرح سے بلند پریش کر گھٹنے بڑھنے کے لئے بھی اعصاب مخصوص ہیں۔ اگر ہم یہ یاد رکھیں کہ بلند پریشی کی کمی وجہ سے انسان بیہوش ہو جاتا ہے۔ تو دل کی کسی بیماری کے بغیر بیہوشی کے دوروں کی نوعیت سمجھ میں آ جاتی ہے۔

عام حالات میں دماغ سے یہ اطلاعات حرام مغز اور اعصاب کے ذریعے تمام جسم میں بھی جاتی ہیں۔ یہ اطلاعات ہماری روزمرہ زندگی کے لئے بہت ضروری ہیں۔ لیکن چونکہ یہ تمام باتیں ہمارے شعوری ارادوں کی قبول میں نہیں ہوتیں، اس لئے ہمیں ان کا پتہ نہیں چلا، مثلاً ہم سانس لینے میں مگر ہمیں علم نہیں ہوتا کیونکہ یہ خود کار افعال ہیں، تاہم خاص حالات میں ہمیں ان کی خبر ہو جاتی ہے۔ جنگ، جھگڑے، غم، غصے اور ڈر کی حالت میں دماغ سے اطلاعات حرام مغز اور اعصاب کے ذریعے تمام جسم میں پہنچتی ہیں تاکہ جسم یا تو حریف کا مقابلہ کرے اور سرے مارے یا پھر ہلک کر جان بچانے کی تیاری کرے۔ غصے کی حالت میں دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔ آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں رو گھٹنے کھڑے ہو جاتے ہیں، بازوؤں اور ٹانگوں کے پٹھے اکڑ جاتے ہیں۔ اور انسان سرے مارنے پر تیار ہو جاتا ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ اس حالت میں دل کی رفتار تیز ہو جائے تاکہ بازوؤں اور ٹانگوں کے پٹھوں کو، جو بھاگنے اور مارنے کے کام آتے ہیں، زیادہ خون مہیا ہو۔ اگر اس حالت میں دل کی دھڑکن کم ہو جائے تو یہ کی پوری نہ ہو سکے گی۔ جب انسان گڑ جائے گا اور دوسرے کے دم پر کم ہو گا۔

پیشے کی زیادتی معدے میں دھم پڑنے کا موجب بھی ثابت ہوتی ہے۔ ایسا عوام اس وقت ہوتا ہے جبکہ انسان اپنے کھدے کو دبائے۔ چونکہ اس حالت میں جذبات کو سختی سے دبایا جاتا ہے اس لئے معدے پر برا اثر پڑتا ہے۔ ایک آدمی جو ڈاکٹر کے پاس صرف اس لیے جاتا ہے کہ کبھی کبھی اس کا دل تیزی سے دھڑکتا ہے، یہ اعتراض کر سکتا ہے کہ غصے کی حالت میں دل کا دھڑکنا تو کوئی معنی رکھتا ہے۔ لیکن بظاہر آرام اور بے فکری سے بیٹھے بیٹھے یا لینے

لینے ایسا کیوں ہو جاتا ہے؟ یہ سب جیسے ہوئے جذبات اور خیالات کی وجہ سے ہوتا ہے جن کو لاشعوری کہا جاتا ہے۔ اور جو ہمارے خیالات اور حرکات و سکنات پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ان لوگوں کو کبھی اپنے ان غلط جذبات اور خیالات کا پتہ نہیں چلتا لیکن ان کے دل متاثر ہو کر تیز کیستے دھڑکتے ہیں۔

اس کا معدہ باہر کھلتا تھا:

دنیا میں ایسے لوگ بھی ہیں جنہوں نے غیبوں کی خاطر یا بیماری کی وجہ سے ڈاکٹروں کے تجربات میں حصہ لیا ہے۔ نام بھی ایسا ہی آدمی تھا جو بظاہر سمجھ سکتا تھا لیکن دھم کی وجہ سے اس کا معدہ باہر کی طرف کھلتا تھا۔ ڈاکٹروں نے اس پر تجربات کر کے معدے پر جذبات کے اثر کا پتہ چلایا۔ انہوں نے جذبات کے زیر اثر معدے کی حرکات اور جمالیاتی رگت میں تبدیلیوں کا مشاہدہ کیا۔ انہوں نے دیکھا کہ ڈر کی حالت میں معدے کی جمالیاتی خون کی کمی کی وجہ سے جمالیاتی پڑ جاتی ہے اور معدے کی حرکات میں کمی آ جاتی ہے۔ مدے سے اور اپنے آپ کو کھینچنے کی حالت میں بھی ایسی اثر پڑا مگر جب ڈاکٹر نے بلا جیساے کا کلی اور وقت کی پابندی نہ کرنے پر ڈانٹا تو اس کا چہرہ سرخ ہو گیا اور اس کے معدے کی جمالیاتی رگت دوران خون تیز ہونے سے سرخ ہو گئی اور جمالیاتی زیادہ خون جذب کرنے کے باعث موٹی ہو گئی، جیسے اسٹیلج پانی جذب کرنے کے بعد ہماری ہو جاتا ہے۔ معدے کے اندرونی لعاب کی مقدار بڑھ گئی اور معدے کی حرکات میں تیزی آ گئی۔

اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ غصے کی حالت میں انسان کا منہ سرخ ہونے کے علاوہ اس کا معدہ بھی سرخ ہو جاتا ہے۔ شعوری یا لاشعوری اکڑاؤ کی وجہ سے پیٹ کی جمالیاتی دھم آ جاتا ہے اور یہ مدتوں کے خفیہ جذبات کے نتیجے میں تیز جلی مادے کی زیادتی کے باعث ہوتا ہے۔ جذبات کے زیر اثر بیماری پھیلنے سے ہماری خند قابض ہو جاتی ہے۔ اور ہم بے چینی محسوس کرتے ہیں۔ جسم کی اندرونی حالت بھی ہمارے جذبات پر اثر انداز ہوتی ہے مثلاً فطرت کے خارج ہونے سے، پیٹشاپ کے رکنے کی وجہ سے ہم سخت بے چین ہو جاتے ہیں۔ اور

کی حالت میں چاہے وہ شعوری ہو یا لا شعوری، خون کی فراہمی کم ہونے سے معدے کی حملی پہلی پڑ جاتی ہے۔ لعاب کی کمی سے کھانا ہضم نہیں ہوتا اور معدے کی حرکات ست ہونے پر کھانا دیر تک معدے میں پڑا رہتا ہے اور خیر بننے لگتا ہے۔ اس کے نتیجے میں ایک طرف اشتہا کم ہو جاتی ہے کیونکہ دوسرے کھانے کے لئے پیٹ میں اتنی جگہ نہیں ہوتی، دوسری طرف خیر بننے سے ڈکاریں آتی ہیں۔ ڈر اور خوف کی بناء پر دست بھی آنے لگتے ہیں۔

### جذبائی درد کا ازالہ:

کمرے کے بعض درد بھی جذبات کے باعث پیدا ہوتے ہیں۔ کمر کی مثال ایک ترازو کی سی ہے جو بعض لوگوں میں اور دل کی نسبت زیادہ حساس ہوتی ہے۔ خون کے دباؤ اور ہیجان سے اکڑاؤ پیدا ہو جانے اور اعصاب پر برا اثر پڑتا ہے جو کمر کی طرف جاتا ہے۔ اکثر اپنے جذبات دبانے رکھتا ہے۔ ایسی حالت میں تمام بدن میں خاص طور پر کمر پیٹ اور شانے میں درد ہوتا ہے۔ ایسے موقع پر متاثرہ شخص کو چاہیے کہ اپنے جذبات کو دبانے کی بجائے اپنے خیالات کا رخ موڑ لے لہذا ذہن دوسری طرف منتقل کر لے خود کو کسی مشغلہ یا تفریح میں لگا دے، ٹھنڈا پانی پئے منہ ہاتھ دھوئے خود کو خوش محسوس کرے جیسے کسی بہت ہی پیارے دوست سے کوئی دلچسپ بات چیت ہو رہی ہو تو یہ درد خود بخود ختم ہو جائے گا۔ وقتی طور پر درد کو دور کرنے والی کوئی دوا بھی کھائی جا سکتی ہے۔ اس کے برعکس جذبات کو دبانے اور تکلیف برداشت کرنے سے مریض کی اور بیماری میں مبتلا ہو جائے گا۔

### جھگڑا، الو خواہشات کا اعصاب پر اثر:

اگر کسی وجہ سے اعصاب میں خون کی کمی واقع ہو جائے تو جوڑوں میں خون کم ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کا جسم ہر وقت اکڑا رہتا ہے۔ یہ اکڑاؤ کمر کے پٹھوں، ہاڑوؤں اور ناٹھوں میں باقی جسم کی نسبت زیادہ ہوتا ہے چونکہ یہی اعضاء مشقت کرنے اور بھاگنے کے کام آتے ہیں۔ دلی ہوئی جھگڑا، الو خواہشات کے تحت بھی ہمارے پیٹھے اکڑ جاتے ہیں۔ جوڑوں کے درد اور دیگر بیماریوں کے سلسلے میں یہ اصول یاد رکھا جائے کہ جراثیم جسم کے

اس سے پر حملہ آور ہیں جہاں شریانیں کھلی ہوتی ہیں۔ جذبات کے زیر اثر شریانیں پھیلتی اور سکڑتی ہیں چنانچہ جذبات کے دبے رہنے سے جراثیم جسم کے کسی خاص حصے میں رہائش اختیار کر لیتے ہیں۔

اس کے علاوہ ذہنی جذبات سے ذہنی ہی دل و دھڑکنے، پاگل پن، ذہنی قانچ اور بعض اوقات حقیقی قانچ اور کی دوسری بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان سے نجات پانے کے لئے ضروری ہے کہ جسمانی اور ذہنی دونوں علاج کیے جائیں۔ ذہنی علاج پر خصوصی توجہ دی جائے۔ مریض کو خوش و غم رکھا جائے۔ اسے کسی پسندیدہ مشغلہ یا دلچسپ کام میں لگا دیا جائے۔ بعض مریض اپنے مرض کے متعلق کچھ بھی نہیں جانتے اور بعض بہت کچھ جانتے ہیں اور خود کو سنبھالنے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں۔ مریض سے اگر یہ کہا جائے کہ تمہارا مرض حقیقت نہیں بلکہ فراڈ ہے تو اس کے ذہن پر برا اثر پڑتا ہے۔ ایسے مریضوں سے تبادلہ خیال کیا جائے اور آپس میں گفت و شنید کے ذریعے ان کا علاج کیا جائے۔ اس طریقہ علاج کو (سائکلو تھیراپی) یعنی تحلیل نفسی کہا جاتا ہے جو ایک ماہر نفسیات ہی بہتر طور پر کر سکتا ہے۔ (۶)





## احساس کمتری اور جسمانی امراض

(اگر بڑیاں سے جاتے ہوئے جہاں اپنے کچر کی ایک تھیں چھوڑ گئے ہیں وہاں ہمیں احساس کمتری میں بھی جھکا کر گئے ہیں۔ اس قہج احساس کو بزرگوں نے بچوں میں منتقل کیا یا اگر یہ کہا جائے کہ ہمارے ہاں کا ہر فرد احساس کمتری میں مبتلا ہے تو غلط نہ ہوگا)

ہم احساس کمتری کو دو حصوں میں تقسیم کرتے ہیں۔ ایک احساس کمتری جسمانی امراض یا جسمانی نقص سے پیدا ہوتی ہے اور ایک احساس کمتری جس سے جسمانی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اول الذکر کو ہم اپنے ایک نوجوان قاری کے خط سے واضح کرتے ہیں۔

رشید احمد صاحب ہمیں لکھتے ہیں۔

”میری عمر دو سال تھی جب مجھ پر قہج کا حملہ ہوا جسم کا بایاں حصہ

متاثر ہوا۔ ایک ڈاکٹر نے علاج کیا جس سے بایاں ہاتھ ٹھیک ہو گیا

لیکن بایاں پاؤں ٹھیک نہ ہو سکا۔ پاؤں پر کڑے ہو کر چلنا نہ جاتا تھا

اس لیے میں دونوں ہاتھوں کے بل چلنے لگا۔ کچھ عرصہ بعد والدین

نے مجھے لاٹھی کے ساتھ چلنا سکھایا اور سکول داخل کرا دیا۔ بڑے

بھائی مجھے گھر پر پڑھاتے تھے اس لیے سکول میں میری پوزیشن بڑی

اچھی تھی۔ پھر میں چھٹی جماعت میں داخل ہوا اور کئی بار فٹ ڈوین

کے کرکرام حاصل کیا۔ لڑکوں نے مجھے لنگڑا کہنا شروع کر دیا۔ وہ مجھ

سے مذاق کرتے اور میں چپ رہتا۔ میں نے اپنے آپ پر نظر ڈالنی

شروع کر دی کہ میں خوبصورت ہوں یا بدصورت۔ لڑکوں نے میرا

نام لنگڑا رکھ دیا تو میں ہر وقت اندر ہی اندر کڑے لگا استخوان میں

میرے نمبر کم آنے لگے پوری محنت کے باوجود بڑی مشکل سے پاس

ہوتا۔۔۔۔۔

”ایک حکیم سے علاج کرایا۔ اس نے ایسی دوائی دی کہ میری زبان

تھکھیا نہ لگی۔ پڑھنے میں مشکل پیش آنے لگی۔ کلاس میں استاد

کے سوال کا جواب دیتے ہوئے گھبراہٹ ہونے لگی۔ اس طرح حکیم

نے ایک نقص دور کرنے کی بجائے ایک اور نقص پیدا کر کے میرے

لیے یہ دنیا جہنم بنا دی۔ اب میں لوگوں سے باتیں کرتے گھبراتا

ہوں۔ میری عمر سولہ سال ہے اور ابھی زیر تعلیم ہوں۔ زبان رکتی ہے

تو لڑکے مذاق اڑاتے ہیں۔ اگر کوئی میری معذوری پر رحمت اور

ہمدردی کا اظہار کرے تو بھی دل جل اٹتا ہے۔۔۔۔۔

”میں خیال کرتا ہوں کہ میں ایک بڑا ڈاکو اور چور ہوں اور مجھ میں ان

کی ہی طاقت ہے میں ہلا کو خان اور چنگیز خان جیسے عالم انسانوں کی

کہانیاں بڑے شوق سے پڑھتا ہوں۔۔۔۔۔

”میں منسوب بناتا ہوں کہ کل چھٹی کا دن ہے۔ صبح اٹھ کر نماز پڑھوں

گاہ عداوت کروں گا اور اپنے کمرے میں جا کر دل لگا کر پڑھوں گا۔

اگر اس ارادے سے پہلے یا اس کے دوران کوئی مجھے کوئی ناگوار بات

کروے مثلاً لنگڑا یا گولا تو میرے اندر ایک اہمال اٹتا ہے۔ میں اپنے

آپ کو نااہل اور نا کارہ سمجھنے لگتا ہوں پھر میں کچھ بھی نہیں کر سکتا۔

ارادے ختم ہو جاتے ہیں۔۔۔۔۔

”ایک اور خیال ہر وقت رہتا ہے کہ میں اپنے والدین کے لیے بوجھ

ہوں اور ان کا خون چوس رہا ہوں کیونکہ میں اب اچھی طرح پڑھتا

نہیں۔ پھر میں خود ہی جواب دیتا ہوں کہ نہیں پڑھوں گا۔ نہیں پڑھوں

گامیرے خیالات باغی ہو جاتے ہیں۔ کبھی کبھی والدین سے لڑتا

جنگڑیا ہوں پھر مجھے رونا آ جاتا ہے اور میں گھٹنوں روتا رہتا ہوں۔  
جب بچکان ختم ہو جاتا ہے تو بہت شرمندہ ہوتا ہوں۔۔۔۔۔

”کوئی شخص مجھ پر احسان کرے تو مجھے غصہ آ جاتا ہے کیونکہ میں اپنے آپ کو کسی کے احسان کے قابل نہیں سمجھتا۔ کوئی میرا دوست بنتا ہے تو مجھے اس سے نفرت ہو جاتی ہے کسی کی عزت کرنے کو میں خوشامد سمجھتا ہوں۔ میں چاہتا ہوں کہ کوئی مجھے بہادر کہے۔۔۔۔۔ ریڈیو سے فلمی گیت زیادہ سنتا ہوں۔ ان سے آرام اور سکون ملتا ہے۔ خیال ہر وقت اپنی ذات پر مرکوز رہتا ہے۔ کوئی پڑھنے کے لئے کہتا ہے تو تشدد پر اتر آتا ہوں۔۔۔۔۔ مجھے بتائیے میں کیا کروں۔“

قوم کا یہ نوٹھال Post Polio Paralysis کا شکار ہوا ہے جسے ہمارے ہاں کولا بخار کہا جاتا ہے۔ یعنی بخار کے بعد ایک بازو ایک ٹانگ یا دونوں یا جسم کا کوئی عضو مفلوج ہو جاتا ہے۔ یہ مرض ہمارے ملک میں عام ہے۔ بعض بچوں کی ایک ٹانگ یا بازو چھوٹی رہ جاتی ہے اور بعض کا نصف دھڑ ہی مارا جاتا ہے۔ لہذا رشید احمد کا کیس ہمارے لئے عجیب یا نرالا نہیں البتہ یہ ہمارے معاشرے کا ایسا مسئلہ ہے جسے علما و باکاؤ دیا جاتا ہے۔ رشید احمد نے یہ مسئلہ نہایت اچھی طرح واضح کر دیا ہے۔

جہاں تک اس نوٹھال کی موجودہ فلاح زدہ کیفیت کا تعلق ہے۔ اس کا کوئی علاج نہیں ہو سکتا۔ جیسا کہ آپ نے پڑھ لیا ہے کہ ایک حکیم صاحب نے علاج کیا تو زبان بھی مفلوج ہو گئی۔ علاج یہی ہے کہ اس جسمانی معذوری کو قبول کیا جائے۔ البتہ پولیو بخار سے بچا جاسکتا ہے جس کا ذریعہ پولیو کا ٹیکہ اور دقت ہے۔ بچک کے ٹیکے کی طرح پولیو کا بھی ٹیکہ ہوتا ہے جو سات ماہ کی عمر میں بچے کو لگوا لیتا چاہئے۔

نہم رشید احمد کی نفسیاتی کیفیت کا علاج پیش کریں گے۔ یہ کیس اسکے رشید احمد کا نہیں ہمارے ملک کے ہزار ہا بچوں بڑوں کا مسئلہ ہے۔ یہ جسمانی معذوری یا نقص سے پیدا

ہونے والے احساس کمتری کی کیس ہے جو انتہائی کڑی کھلی کر بھی ظاہر ہوتا ہے اور یہ وہ سچ ہوتی ہے جہاں مریض کا نابل حالت میں لاوا دشوار ہوتا ہے۔

ہمارے معاشرے میں جسمانی نقص سے پیدا ہونے والے احساس کمتری کے کیس کم نہیں۔ مندرجہ ذیل نقائص بھی اعتبار دے کے احساس کمتری کا باعث بنتے ہیں۔

بیمیکا، کانا، اندھا بہرہ، پیچک کے دانوں سے بھرا ہوا چہرہ، سیاہ رنگ، پستہ قدر بہت لمبا قد و بلا پتلا جسم بڑوں کے ڈھانچے کی طرح، بہت موٹا جسم، بد صورتی، کمزور اپن وغیرہ۔ ہم ایسے تمام افراد سے خطاب ہیں جن میں کوئی نہ کوئی جسمانی نقص ہے اور اس نقص نے انہیں رشید احمد کی طرح نفسیاتی مریض بنادیا ہے۔

معذور بچوں کے متعلق یا کسی بھی جسمانی نقص والے بچے کے متعلق والدین کو خبردار کرنا چاہئے ہیں کہ بچے پر طنز نہ کریں بلکہ اس کی کسی غلطی پر بھی سرزنش نہ کریں۔ اسے پیار سے سمجھائیں۔ اچھے بھلے بچوں کو تو مارا پیٹا بھی جاسکتا ہے مگر جسمانی نقص والے بچے کا نفسیاتی ڈھانچہ اس قدر حساس اور کمزور ہوتا ہے کہ ذرا سی ترش کلامی بھی کر تو وہ سمجھتا ہے کہ آئے جسمانی معذوری کی وجہ سے دھککا جاتا ہے۔ نفسیاتی ڈھانچہ اگر بچپن میں بگڑ جائے تو بڑے ہو کر بچہ پختی طور پر بھی بیکار ہو جاتا ہے اس کی صلاحیتیں ختم ہو جاتی ہیں پھر وہ اپنے لیے بھی بوجھ اور کھردلوں کے لئے بنی ہو جاتا ہے۔

اس کے ساتھ ہم تمام والدین سے گزارش کریں گے کہ وہ اپنے بچوں کو سمجھاتے رہا کریں کہ وہ معذور بچوں سے مذاق نہ کیا کریں۔ بچہ جو کچھ کرتا ہے اس میں اس کا بھولپن ہوتا ہے۔ اسے ذہن نشین کر لیا جائے کہ کسی معذور کیساتھ معصوم سی شرارت یا مذاق اسے تمام عمر جہنم میں ڈالے رکھے گا اور یہ ایسا گناہ ہے جو خدا کبھی معاف نہیں کرتا۔

ترقی یافتہ ممالک میں معذور بچوں کی طرف خصوصی توجہ دی جاتی ہے۔ والدین کو ایسے بچوں کی تربیت کے لئے خاص قسم کی مددات دی جاتی ہیں اور وہاں ایسے ادارے ہیں جن میں بچوں کے نقص کے مطابق انہیں کسی موزوں کام کی ٹریننگ دی جاتی ہے۔ وہاں تو

کنہوں سے کئے ہوئے بازوؤں والے افراد کو بھی کام پر لگایا جاتا ہے ہمارے ہاں ایسے ادارے کم ہی نظر آتے ہیں۔ تاہم یہ ایک مجبور ہے کہ ہذا ہمیں خود ہی اس مسئلے کا حل تلاش کرنا ہوگا۔

ہم میڈیکل سائنس اور نفسیات کی روشنی میں آپ کو یقین دلاتے ہیں کہ جسم کا کوئی عضو بیکار ہو جائے تو خدا نے انسان کو جو قوتیں عطا کر رکھی ہیں وہ بیکار نہیں ہوتیں۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ جو انگوٹھوں سے اندھا ہو جاتا ہے اس کی سننے کی حس تیز ہو جاتی ہے یا اس کے اندر کوئی اور وصف پیدا ہو کر بینائی کی محدودی کو پورا کر دیتا ہے۔ ہم نے ایک ایسا ٹائینا دیکھا ہے جو محلے کے قدامت افرو اور بچوں تک کے پاؤں کے آہٹ سے آنکھیں پھیلان لیا کرتا ہے وہ آسمان کی طرف دیکھ کر بالکل صحیح وقت بتا سکتا ہے۔ اندھوں کو آپ نے چھین بناتے یا کوئی ساز بجاتے تو اکثر دیکھا ہوگا۔

سب سے بڑی بد نصیبی دماغ کے کسی حصے کا مفلوج ہو جانا ہوتی ہے۔ اگر دماغ نہیں تو انسان کو شت اور ہڈیوں کا چلتا پھرتا جکارہ جاتا ہے لیکن ہم نے دماغی نقص والے ایک بچے کو بھی زندگی میں رواں کر دیا ہے جبکہ اس کا نقص بدستور موجود ہے۔ یہ بچہ دو سال کی عمر میں گمراہ اور اس کی کھوپڑی کی ہڈی ایک طرف سے ٹوٹ گئی۔ ہڈی جوڑنے والوں نے ایسی بے احتیاطی سے جوڑی کر ڈیٹا ہوا حصہ اندر کو دب گیا اور اس سے دماغ کا کچھ حصہ دب کر بے کار ہو گیا۔ پڑھنے کی عمر آتی تو پتہ چلا کہ بچہ پڑھنے سے قائل نہیں۔ ہمارے پاس اسے لایا گیا تو معائنے نے بتایا کہ دماغ کا یہ حصہ بالکل بے کار ہو چکا ہے۔ بچے کا باپ جو تیاں مرمت کرنے کا کام کرتا ہے۔ ہم نے اسے مشورہ دیا کہ بچے کو اپنے کام کی تربیت دو۔ باپ نے بڑے پیار سے بچے کو اپنا کام سکھانا شروع کیا تو چھ سال کی عمر میں ہی بچہ باپ کی مہارت کے قریب قریب کام کرنے لگا ہم نے اس کا کام دیکھا تو دھوکے سے کہا کہ بچہ اس کام کا ماہر کار مگر بنے گا۔

اس سے یہ ثابت ہوا کہ دماغی معذوری بھی انسان کو معذور نہیں کر سکتی۔ ضرورت یہ

ہے کہ ایک معذوری کی وجہ سے کسی کو دکھکار نہ دیا جائے بلکہ اس کی دوسری صلاحیتوں کو ابھارا جائے۔ یہ صلاحیت خود ابھرتی ہے۔ انسان کا جسمانی اور نفسیاتی نظام ایسا ہے کہ معذوری کا قلم البدل ان کو سامنے آ جاتا ہے۔ حادثہ یہ ہوتا ہے کہ والدین کا ناروایا یا یوسانہ سلوک اور باہر کے لوگوں اور ان کے بچوں کی پھیر چھاڑ معذوری انسان کو بالکل ہی بیکار کر دیتی ہے۔ جیسا کہ رشید احمد نے اپنے خط میں لکھا ہے کہ سکول میں دو فٹ ڈویژن لیٹا رہا ہم نے اس کا جو خط شائع کیا ہے اسے اگر دیکھیں تو آپ کو یقین نہیں آئے گا کہ کوئیں دسویں جماعت کا بچہ اتنا خوبصورت خط لکھ سکے ہے مگر جہاں اسے نظر آکا کہا جائے لگا اور اسے نظر آکا لکھا بنایا گیا اس کی پڑھنے کی صلاحیت ختم ہو گئی اور اب وہ مشکل پاس ہوتا ہے اور اسے کوئی پڑھنے کے لئے کہے تو وہ تشدد پرات آتا ہے۔

رشید احمد لکھتا ہے کہ وہ اپنے آپ کو ڈاکو اور چور سمجھتا ہے اور چنگیز خان اور ہلاکو خان جیسے ظالم انسانوں کی کہانیاں شوق سے پڑھتا ہے۔ یہ اس سلوک کا رد عمل ہے جو اس کے ساتھ ہو رہا ہے۔ یہ رد عمل بھی معذوری کا قلم البدل ہے۔ وہ اب تشدد اور ظلم سے منوانا چاہتا ہے کہ میں معذور نہیں یعنی جسمانی معذوری ان کو خود بتا رہی ہے کہ میں نے اس بچے کو معذور نہیں کیا اگر اس کی مثبت صلاحیت کو بھی دبا دیا گیا تو میں اس صلاحیت کو آخری رنگ میں سامنے لے آؤں۔ یہ انسان کی نفسیاتی مشینری کا عمل ہے جسے روکنا نہیں جاسکتا۔

باز ڈانگ بینائی یا نصف دھڑکی معذوری تو خاصی سنگین ہوتی ہے۔ ہم نے دیکھا ہے کہ چھوٹے قد کے افراد چنگی زدہ چروں والے کالے رنگ والے ایک آنکھ سے محروم لوگ اور میزجی آنکھوں والے افراد بھی احساس کمتری میں مبتلا ہیں اور اس فیج احساس نے انہیں طرح طرح کے نفسیاتی عارضوں میں مبتلا کر رکھا ہے۔ ان کا جسمانی علاج تو ہوں نہیں سکتا انہیں نفسیاتی طور پر سنبھالا جاسکتا ہے۔ ہم ان کا نفسیاتی علاج پیش کریں گے جو انہیں خود ہی کرنا پڑے گا۔

علاج پیش کرنے سے پہلے ہم احساس کمتری کی اس قسم کی بھی تشریح کر دینا چاہتے

ہیں جس سے جسمانی امراض پافائش پیدا ہوئے ہیں۔ یہ بھی ہم ایک خط سے واضح کریں گے..... پشاور سے ایک لڑکی تازگشتی ہیں۔

”میرے دماغ میں عجیب عجیب سے وہم آتے ہیں۔ جو بات ایک دفعہ دماغ میں گھس جائے تو نکلتی نہیں مثلاً ایک بارٹی وی پر ہاتھ کی لکیروں کے متعلق بتا رہے تھے کہ جس کے ہاتھ میں درمیان والی انگلی کے قریب یہ ”X“ نشان ہو وہ ضرور کسی کو قتل کرتا ہے۔ میرے ہاتھ میں کی ایسے نشان ہیں میرے ذہن میں ایسا ہی ”X“ نشان بن جاتا ہے اور میں سوچنے لگتی ہوں کہ میں ضرور کسی کا قتل کروں گی۔ اس وقت میرے ذہن میں بالکل ایسی عجیب جاتی ہے۔ میں اپنے پاس چھری نہیں رکھتی کہ کہیں غلطی سے کسی کو مار نہ دوں۔ دوسری بات یہ ہے کہ مجھے غصہ بہت آتا ہے۔ غصہ آتا ہے تو محسوس ہوتا ہے کہ میں پاگل ہو گئی ہوں۔ دل چاہتا ہے کہ ہر چیز کو توڑ پھوڑ دوں میں کسی کی کوئی بات برداشت نہیں کر سکتی۔ مجھ میں خود اعتمادی نہیں ہے نہ مجھ میں قوت ارادی ہے۔ جو کچھ سوچتی ہوں وہ کر نہیں پاتی.....

”میں نے آپ کے کہنے پر ناول ”رسالے پر مہمان اور یڈیو سننا چھوڑ دیا ہے۔ میں سوچتی بہت ہوں اتنا زیادہ کہ آس پاس کا ہوش نہیں رہتا۔ بعض دفعہ تو راتوں کو نیند بھی نہیں آتی ایک خیال میرے دماغ سے نہیں نکلتا۔ وہ یہ کہ عرصہ تین سال سے سن رکھا ہے کہ ایک عورت قرآن مجید پر بیٹھ کر کہاٹی تو سورہہ کی کتنی جیب میں قرآن مجید پڑھتی ہوں تو میرے دل میں غلط قسم کے طرح طرح کے خیالات آتے ہیں اور میں ڈرتی ہوں۔ میں اپنے آپ سے کہتی ہوں کہ میں مسلمان ہوں اور کبھی غلط قدم نہیں اٹھاؤں گی۔ لیکن وہم دماغ سے نہیں نکلتے

کسی سے کوئی غلط بات کہہ دوں تو بعد میں اتنا پچھتاہتی ہوں کہ سر پکڑنے لگتا ہے.....

”اگر آپ میرے گھر کے حالات جانتا چاہیں تو ہمارا گھر خوشحال ہے۔ ہم ماشاء اللہ کافی بہن بھائی ہیں۔ ماں باپ ہم سے پیار کرتے ہیں اور ہماری جائز خواہشات پوری کرتے ہیں اور ہمیں ان سے کوئی شکایت نہیں۔“

محترمہ تاز نے اس احساس کتری کی وضاحت کی ہے جس نے ان کے دماغ کو مفلوج کر دیا ہے اور ان کی عقل پر غالب آ گیا ہے۔ یہ انتہا درجے کا احساس کتری ہے۔ اس سے وہم اور دوسو سے پیدا ہوئے ہیں۔ یہ کیس بھی ہمارے ہاں واحد نوعیت کا نہیں۔ یہ ایک وبا ہے جس میں ہمارے معاشرے کا ہر فرد مبتلا ہے۔ علامات میں اختلاف ضرور پایا جاتا ہے۔

احساس کتری ہماری قوم کو انگریزوں سے پیدا کیا ہے۔ جسے اجتماعی کتری کہا جاتا ہے۔ اس میں امیر بھی مبتلا ہوئے اور غریب بھی۔ افسر بھی اس کا شکار ہوئے اور ماتحت بھی۔ اسی مکر وہ احساس کو دوسروں سے چھپانے کے لئے معاشرہ امیر اور غریب میں اور افسر اور ماتحت میں تقسیم ہو گیا۔ امیر اور افسر اپنے آپ کو بادشاہ تسلیم کرنے کے لئے پٹکان ہونے لگے اور غریب یعنی متوسط طبقہ اور اس کے نیچے کا طبقہ امیروں میں شامل ہونے کے لئے جائز طریقے اختیار کرنے لگے۔ معیار زندگی کو کار کوشی اور دولت سے ناپا جانے لگا۔ احساس کتری کو نئے نئے فیوض سے دیا جانے لگا۔ والدین نے لڑکیوں کے برقعے اور کفر سے کہا کہ ہماری بیٹی شوشل ہے۔ بیٹی نے اس خدشہ کے پیش نظر کہ کوئی اسے ہراسا نہ نہ کہہ دے۔ اپنی آمد کو داندھار کر لیا۔ لوگ اپنی غربت کو چھپانے کے لئے اتنا فریغ کرنے لگے کہ وہ اور زیادہ غریب ہو گئے سبیل سے رشوت، حرام خوری اور ناجائز ادا راج آمدنی نے فروغ حاصل کیا اور کردار ختم ہو گیا۔ آج کل کا یہ فیشن کہ لڑکا لڑکی بننے کی

اور لڑکی لڑکا بننے کی کوشش کر رہے ہیں اور شے میں ملی ہوئی احساس کستری کو چھپانے کی لاشعوری اور نا کام کوشش ہے۔

ہمارے گھروں کی فضا اور ماحول ایسا ہوتا ہے کہ بچوں میں احساس کستری پیدا ہو جاتا ہے۔ محترمہ ناز نے بے شک لکھا ہے کہ ان کے ماں باپ ان سے پیار کرتے ہیں اور انہیں ان سے کوئی شکایت نہیں لیکن غور سے دیکھا جائے تو انہیں اسی ماحول سے احساس کستری ملا ہے جہاں "کافی بہن بھائی ہیں۔"

ہر بچہ والدین سے پیار کا الگ تعلق حصہ اور پورے کا پورا حصہ مانگتا ہے۔ جہاں بہن بھائی کافی ہوں وہاں والدین کو پیار تقسیم کرنا پڑتا ہے بلکہ بیشتر والدین بچوں کے جھوم سے اکٹرا کر کسی ایک کو بھی پیار نہیں دیتے۔ نہ دے سکتے ہیں۔ احساس کستری کی بہت سی وجوہات ہوتی ہیں جو ہمارے گھروں میں ضرور پائی جاتی ہیں۔ احساس کستری کی تشریح بہت طویل ہے۔ آپ یہ سمجھ لیجئے کہ ہمارے فوجیوں کی بیشتر انجمنوں کا بنیادی باعث احساس کستری ہوتا ہے۔ اس کی علامات یہ ہیں۔

کسی کا سامنا کرنے کی جرات نہیں ہوتی، بے دھڑک بات کہنے کی

ہمت نہیں ہوتی، دل پر انجنا سا خوف طاری رہتا ہے۔ کلاس میں

استاد سوال پوچھ بیٹھے تو جواب یاد ہونے کے باوجود زبان بند ہو جاتی

ہے۔ جسم کے اندر زرد اور گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے۔ دماغ سوچتا

بہت کچھ ہے مگر عمل مفر کے برابر۔ مکمل کر پھٹنے کو بھی نہیں چاہتا۔ شریم

اور جھجک طاری رہتی ہے۔ اپنی رائے دینے کی ہمت نہیں ہوتی۔

بزدلی اور زود پشیمانی پیدا ہو جاتی ہے۔ بات بات پر فصد آتا ہے اور

لوگوں سے نفرت ہو جاتی ہے۔ بھر دہ سچ آتی ہے کہ خود کش کرنے کو

جی چاہتا ہے مگر موت سے بھی ڈرتا ہے کیونکہ نہیں دانتی قوت ارادی

اور خود اعتمادی ختم ہو جاتی ہے اور قوت حافظہ بھی مجروح ہوتی ہے۔

احساس کستری کا لازمی اثر یہ ہوتا ہے کہ اس کا شکار (Introvert) ہو جاتا ہے جس کی تشریح یہ ہے کہ انسان اپنے آپ میں سکڑ کر ایک خول میں قید ہو جاتا ہے اگر کوئی اس کے اس خیالی خول کے قریب آئے تو وہ اسے دشمن سمجھنے لگتا ہے۔ جیسا کہ رشید احمد نے لکھا ہے کہ کوئی بیرو دوست بننے کی کوشش کرے تو مجھے اس سے نفرت ہو جاتی ہے۔

احساس کستری سے جسمانی امراض بھی پیدا ہوتے ہیں۔ یہ امراض اس احساس کے ذیلی اثرات کی پیداوار ہوتے ہیں۔ سب سے پہلے معدہ متاثر ہوتا ہے اور نظام ہضم بگاڑ جاتا ہے۔ دائمی قبض اس کا لازمی نتیجہ ہے۔ معدہ خراب ہو تو کئی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ چہرہ بے نور رنگ زرد، جسم لاغر، آنکھیں پیلی اور سر میں ہر لمحہ گرانی کا احساس۔ اس سے جنسی اعضا بھی متاثر ہوتے ہیں اور جریبان یا احکام دونوں لائق ہو جاتے ہیں بعض افراد جلد کی امراض کا بھی شکار ہو جاتے ہیں۔ بعض کیسوں میں منیجمنٹ ختم ہو جاتی ہے۔

جب جسمانی امراض پیدا ہوتے ہیں تو ظاہر ہے کہ مریض ڈاکٹر کے پاس جاتا ہے۔

ڈاکٹر اس کے نفسیاتی پس منظر کو سمجھنے بغیر دوا دیاں دے دیتے ہیں جن کا اثر وقتی ہوتا ہے۔

اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ مریض دوائیوں کا عادی ہو جاتا ہے اور پھر اس کی جسمانی مشینری

دوائیوں کے زور پر چلتی ہے۔ ہم نے معدے کے بگاڑے ہوئے چند ایک مریضوں کو صحت

یہ کیا ہے لیکن انہیں معدے کی کوئی دوائی نہیں دی۔

احساس کستری کی سب سے بڑی لذت خود لذتی کی عادت ہوتی ہے۔ چونکہ انسان

اپنے خول میں سکڑ جاتا ہے اس لیے وہ اپنے آپ سے ہی لذت حاصل کرتا ہے اس قبیح

عادت سے جو فرمایاں پیدا ہوتی ہیں ان کا ذکر ہم پہلے کی بات پر کر چکے ہیں۔

اب ہم علاج پیش کرتے ہیں۔ آپ یہ قبول کریں کہ آپ احساس کستری کا شکار ہیں

اور یہ احساس بچپن سے آپ کے ذہن لاشعور نے اپنے اندر جمع کر لیے تھے۔ پھر حادثہ یہ ہوا

کہ بعض افراد کی جسمانی معذوری کا شکار ہو گئے یا ان میں کوئی جسمانی نقص پیدا ہو گیا۔ اس

سے ان کا احساس کستری ایک الجھن بن کر انہیں ذہنی طور پر مفلوج کرنے لگا۔ ہم بار بار لکھ



ہتکے ہیں کہ اپنے آپ کو بچپن سے نجات دلائیے اور موجودہ عمر میں آجائیے۔ آپ کی شخصیت یہ نہیں جو آپ سمجھ بیٹھے ہیں۔ آپ کی اصل شخصیت بچپن کے اثرات یا کسی جسمانی معذوری کے پیچھے چھپی ہوئی ہے۔

سب سے پہلے ہم ان خواتین و حضرات سے بات کرنا چاہتے ہیں جو چھوٹے بچے کی وجہ سے احساس کمتری میں مبتلا ہیں۔ چھوٹا بچہ لاغر جسم کوئی ایسی معذوری نہیں کہ آپ احساس کمتری میں مبتلا ہو کر اپنی صلاحیتوں کو ناکارہ کر دیں۔ آپ کی اس دھتکی رنگ سے اشتہاری دوا سازوں نے دولت سے اپنے گھر بھر لیے ہیں مگر ابھی تک کوئی ایسا پتہ نہ نظر نہیں آیا جو دراز قد ہو گیا ہو۔ ہم آپ کو خصوصاً خواتین کو اشتہاری دوا بیویوں سے خبردار کرنا چاہتے ہیں جن کے چہرے اور اشتهار تو بڑے ہی عرصے سے اخباروں اور رسالوں میں دیکھنے میں آتے ہیں۔

ہم آپ کو (خصوصاً خواتین کو) خبردار کرتے ہیں کہ ایسی دوائیاں ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر استعمال نہ کریں۔ یہ خاص قسم کے مریضوں کو دی جاتی ہیں۔ چونکہ ان کے اجزا مردانہ ہارمونوں سے ملنے جلتے ہیں۔ اس لیے بعض خواتین کے چہرے پر اس کے استعمال سے ملائم سے بال آگ آتے ہیں۔ خصوصاً ایسی مستورات جن کے پیٹ میں بچہ ہو، دوائی کے استعمال سے پیٹ میں پرورش پاتی بچی کی جس پر اثر ہو سکتا ہے۔ یہ نہ سمجھئے کہ لڑکی لڑکا بن جائے گی بلکہ وہ لڑکا بننے کی اور نہ لڑکی رہے گی۔

ایسی دوائیاں جنہیں (Anabolic Steroid) کہا جاتا ہے کسی مستند اور تجربہ کار ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر کبھی از خود یا کسی اشتہار سے متاثر ہو کر استعمال نہ کریں۔ بعض خواتین و حضرات قد بڑھانے اور موٹا ہونے کے لئے اپنے آپ ہی دوا سن یا یا تک استعمال کرنے لگتے ہیں۔ یہ درحقیقت نقصان دہ ہے۔ اس کے ساتھ ہی رسالوں کے حسن و صحت کے کالموں سے بھی بچئے۔

اگر آپ کا قد چھوٹا ہے یا رنگ کا لایا جسم لاغر ہے یا چہرے پر چھپک کے داغ ہیں یا آپ بدمصورت ہیں تو اس سے آپ کی اہمیت اور صلاحیت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ اسی طرح

اگر آپ کا کوئی عضو مغلوب ہو گیا ہے تو آپ کی اہمیت کم نہیں ہوگی۔ تاریخ عالم گواہ ہے کہ ایسے شخصوں نے بعض لوگوں نے دنیا کی تاریخ کا رخ منوڑا ہے۔ قائد اعظمؒ سے دہلا اور لاغراور کون ہو سکتا ہے۔ پاک فضا یہ کسکو ڈران لیڈر علاؤ الدین احمد شہید جس نے جنگ تجربہ میں ستارہ جرات حاصل کیا تھا نہ صرف چھوٹے قد کا تھا بلکہ اس کی ایک ٹانگ دوسری سے چھوٹی تھی۔ گوردا سپور ویلوے اسٹیشن پر کھڑی گولہ بارود سے بھری ہوئی ریل گاڑی کو تباہ کرتے وہ شہید ہو گیا تھا۔ اس سے پہلے اس نے چوڑے میں خطرناک حد تک نیچے جا جا کر بھارت کے بے شمار ٹینک تباہ کیے تھے۔ اس کی جرأت دوسروں کے لئے مثال بن گئی تھی۔

دنک کماؤر محمود عالم حسن نے نصف منٹ میں گیارہ میارے مار گرائے تھے۔ اتنے چھوٹے اور بڑے جسم کا بے کاسہ دیکھنے والے یقین نہیں کرتے کہ یہ شخص ایسا کارنامہ کر سکتا ہے۔ اس طرح کی ہم سینکڑوں مثالیں پیش کر سکتے ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ چھوٹا اور لاغر جسم یا چھپک زدہ چہرہ یا ایسا کوئی اور جسمانی نقص خدا و صلاحیت کو کم نہیں کر سکتا بلکہ ابھارتا ہے۔

احساس کمتری کا ایک ایسا زہر ہے جو صلاحیت کو ختم کر دیتا ہے۔ ہم ان تمام خواتین و حضرات کے لئے جو کسی جسمانی نقص کی وجہ سے یا ان کے اثرات کی وجہ سے احساس کمتری میں مبتلا ہیں اور وہ علامات محسوس کرتے ہیں جنہیں ہم بیان کر آئے ہیں۔ مندرجہ ذیل علاج پیش کرتے ہیں۔

ہر انسان کو خدا نے قوتوں کا پورا کوہ یا یونٹ عطا کیا ہے۔ ایک جسمانی معذوری اس قوت کو کم نہیں کر سکتی بلکہ وہاں سے قوت دوسری طرف منتقل ہو جاتی ہے۔ یہ بنیادی ضرورت یہ ہے کہ اپنے آپ کو معذوری کے احساس سے نجات دلائیے۔ یہ سمجھنا ہی چھوڑ دیں کہ آپ میں کوئی معذوری ہے یا کوئی جسمانی نقص ہے۔ اپنے دل سے رہائی حاصل کیجئے۔ اس کا سہل طریقہ یہ ہے کہ اپنے ماحول میں وہ کچھ لیجئے خوش گفتاری کا فن سیکھئے۔ اگر آپ لوگوں میں اٹھنے بیٹھنے سے صرف اس لیے ڈرتے ہیں کہ وہ آپ کا مذاق اڑائیں گے تو لوگوں میں اٹھئے بیٹھئے۔ انہیں مذاق کرنے دیجئے۔

ہمارے ایک دوست اپنے کان کے ایک لڑکے کو اکثر یاد کیا کرتے ہیں۔ اس لڑکے کی ایک ناگہ ایسے بعد سے مری ہوئی تھی کہ پاؤں بھی ٹیڑھا ہو گیا تھا۔ بے چارہ بڑی ہی بھدی چال چلتا تھا۔ وہ ہمارے دوست کے ساتھ ہوسٹل میں رہتا تھا۔ لڑکے اسے چاچا کیدو یا انڈر کیدو کہا کرتے تھے۔ چھٹی کان تھا اور گرمیوں کی دھوپ لڑکے کے سر میں سوئے ہوئے تھے۔ چاچا کیدو اپنے کمرے سے نکلا اور ساتھ والے کمرے کے لڑکوں کو جھنجھوڑ کر جگا یا اور احتجاج کے لہجے میں کہا۔ "بختو مرگے ہو میں بور ہو رہا ہوں۔ صبح سے کسی نے مجھے چاچا کیدو نہیں..... یہ لڑکا ہوسٹل کی محفلوں کی جان ہو کر رہا تھا۔

یہ لڑکا اپنے خول کا قیدی نہیں تھا اور ایک خوبی ہوئی ہے۔ جو آپ کو کبھی ناکام نہیں ہونے دے گی انسان اپنے خیالات کا تابع ہوتا ہے جب کہ ایک کامیاب انسان کی خوبی ہوتی ہے کہ خیالات اس کے تابع ہوتے ہیں۔ آپ جو کچھ سوچتے رہتے ہیں آپ کے افعال اور اعمال اسی رنگ میں ڈھلتے جاتے ہیں۔ لہذا خیالات پر قابو پائیے۔ اگر آپ یہ سوچتے رہیں کہ میں نامراد نا کام ہوں تو آپ انتہائی کم کامیابی نہیں کر سکیں گے۔

اپنی خرید و فروش اور محذور یوں کے متعلق اپنا زرخان بدل دیجئے۔ رحمان بدلنے کے لئے خاصی جدوجہد کرنی پڑتی ہے۔ آپ اسی جدوجہد کی ابتدا کر دیں تو آپ کو لذت بخش محسوس ہونے لگے گی۔ یہ یاد رکھیں کہ حقائق کی بجائے حقائق کے متعلق رحمان زیادہ اہم ہوتا ہے۔ رحمان کو احساس کمتری مجروح کیا کرتا ہے احساس کمتری کا ذکر حقائق کو بگاڑے ہوئے رنگ میں دیکھتا ہے جبکہ حقائق کا رنگ پتھر اور ہوتا ہے۔ اگر آپ کا رحمان اور رویہ صحت مند اور تعمیری ہو تو حقائق سے آپ کو خطر نہیں۔

اپنے آپ کو اعتماد میں لیجئے یعنی اپنے آپ میں خود اعتمادی پیدا کیجئے خود اعتمادی کے حصول کے لیے آپ کو اپنے خیالات کا جائزہ لینا پڑے گا یعنی یہ دیکھنا ہوگا کہ آپ کا ذہن کس قسم کے خیالات اور دوسلوں کی آمادہ و بنارہا ہے۔ اگر خیالات میں شکست اور یاسیت ہے تو آپ ناکام اور اداس رہیں گے۔ علم نفسیات کے ماہرین نے تجرباتی کی روشنی میں متفقہ طور پر کہا ہے کہ اپنے آپ میں جرأت پیدا کر تو تمام اندرونی قوتیں از خود آپ کی مدد کو

اُبھر آئیں گی۔ یہ قوتیں کہیں باہر سے نہیں آئیں گی۔ آپ کے اندر موجود ہیں۔

محترمہ ناز کے کیس میں اور اس جیسے ہر کیس میں یہی غامی ہے کہ ان میں جرأت نہیں ہے کہ ذہن میں گھس آنے والے خیالوں کا سامنا کر سکیں۔ جیسا کہ انہوں نے خود ہی لکھا ہے کہ مجھ میں خود اعتمادی اور قوت ارادی نہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ناز نے اپنے خجری خیالوں کے سامنے ہتھیار ڈال دیے ہیں انہیں اس اصول کو اپنانا لینا چاہئے کہ وہی کر سکتے ہیں جو سمجھتے ہیں کہ وہ فتح کر سکتے ہیں۔ یہاں ہمیں ایک جرنیل یاد آتا ہے۔ جنگ کے دوران اسے اپنے ایک افسر نے ایک حملے کی سکیم کے متعلق رائے دیے ہوئے بار بار کہا..... "جناب! سمجھے رہے کہ..... جناب میں ڈرتا ہوں کہ اگر ہم نے..... وغیرہ" جرنیل نے اس کے کندھے پر پڑے پیارے ہاتھ رکھ کر کہا..... "مرگل!! اپنی اس قوت سے مشورہ لو جو ہمیں خدا نے دی ہے۔ ڈر اور خوف سے صلاح مشورہ نہ کرو۔"

آپ مسلمان ہیں۔ قرآن کھول کر پڑھیں۔ آپ کو کہیں بھی شکست اور یاسیت نظر نہیں آئے گی۔ اپنے مذہبی اصولوں کو اپنائیے اور مندرجہ ذیل اصول سامنے رکھئے۔

☆ اپنے ذہن میں شکست کا خیال نہ آنے دیجئے ہمیشہ کامیابی اور گفتہ مزاحمت کا تصور کیجئے۔ اپنے آپ کو یقین دلانے کہ آپ کامیاب ہیں۔

☆ اگر ناکامی کا خیال آجائے یا ذہن میں کوئی دہم گھس آئے تو اس کی جگہ کوئی صحت مند خیال لے آئیے۔ اگر آپ تجاہل ہیں تو کسی سبیلی یا دوست کے پاس جا بیٹھیے۔ کوئی ایسی کتاب پڑھیے جس میں بہت دستمقال کی کہانیاں ہوں۔

☆ اگر خیالات پر قابو پانے میں مشکل پیش آئے تو اس مشکل کا تجزیہ کیجئے۔ اگر کوئی خوف پیدا ہو تو خوف کا تجزیہ کیجئے۔ آپ کی مشکلیں آسان اور خوف لاہ ہو جائیں گے۔

☆ دوسروں سے اپنا مقابلہ نہ کیجئے۔ یہ مت سوچئے کہ فلاں عورت یا مرد مجھ سے زیادہ خوبصورت ہے اور اس کی شخصیت پراثر ہے۔ یاد رکھئے اس حرام میں سب شکے ہیں۔ ہر کوئی احساس کمتری کا مریض ہے۔ دوسروں کو اہمیت اور پیار دیجئے۔ وہ آپ کو اہمیت اور پیار دیں گے۔

☆ رات سونے سے پہلے اور صبح آٹھ بجتے ہی دس بار تہجد پائے آپ پر مرکوز کر کے کہیں کہ میں ایک کامیاب انسان ہوں خدا میرے ساتھ ہے پھر میرے خلاف کون ہو سکتا ہے۔

☆ اپنی خوبیوں کو کریدے اور انہیں اِبحارے۔ اپنے آپ پر اِتماد کیجئے اور اپنی صلاحیتوں کو خام خیالی سے برباد نہ کیجئے۔

☆ وہم اور دوسرے کوئی حیثیت نہیں رکھتے۔ یہ صرف اس لیے آپ کے ذہن میں آکر آپ کے اعصاب پر قابو پا لیتے ہیں کہ آپ نے تقریری اور صحت مند خیالات کے لئے ذہن کے دروازے بند کر رکھے ہیں۔

☆ اعصابی تناؤ سے بچئے۔ اپنے آپ کو جھکا جھوڑ دیجئے جب وہم اور ترخی خیالات طوفان کی طرح آجائیں تو کسی کام میں مصروف ہو جائیے تاکہ ذہن فارغ نہ رہے۔

☆ تنہائی سے گریز کیجئے۔

☆ مسکراتا کیجئے، تشو رکائیے۔

☆ دوسروں کی باتیں سنیں اور ان کی چیزوں کی تعریف کیجئے۔

☆ سب سے اہم اصول یہ ہے کہ خدا سے ڈو الجلاں اور پھر دوسرے دیکھے مذہب سے بھاگنے کی نہ سوچئے۔

بنیادی طور پر یہ یاد رکھیں کہ اپنے خول سے نکل آئیں اور دوسروں سے ملیں اور یہ خاص طور پر ذہن نشین کر لیں کہ نفسیاتی علاج دوا دانیوں سے نہیں کیا جاتا۔ اس کے لیے آپ کی اپنی کاوش کی ضرورت ہے۔ اپنے آپ کو سنبھالیں اور اپنی عمر دویوں کا سامنا کر کے ان سے سمجھوتہ کریں۔ نفسیاتی علاج میں کچھ وقت لگے گا۔ فوری طور پر اچھے نتائج کی توقع نہ میں۔ آپ فوراً دوڑنے کے قابل نہیں ہو سکیں گے۔ پہلے پاؤں اور گھٹنوں کے بل چلیں گے پھر پاؤں پر کھڑے ہوں گے۔ پھر چلنا سیکھیں گے اور اس لئے بعد آپ دوڑنے کے اہل ہوں گے۔ ابتدا میں آپ اکتا جائیں گے لیکن اپنی موجودہ نفسیاتی کیفیت کو ایک پیچھے جھکیں اور اس کے خلاف برسرِ پیکار ہو جائیں۔ خدا آپ کے ساتھ ہے۔ (۶)



## کیا بیماریوں کا نفسیات سے کوئی تعلق ہے؟

یوں تو انسان زندگی میں کبھی نہ کبھی کسی نہ کسی مرض کا شکار ضرور ہوتا ہے۔ بعض مرض قابل علاج ہوتے ہیں اور کچھ کچھ علاج کچھ ایسے مرض بھی ہیں جو کہ قابل علاج ہونے کے وجود کا بوش نہیں آتے۔ یعنی صحیح تشخیص نہ ہونے کی وجہ سے علاج سے محروم رہتے ہیں۔ ایسے مرض جسمانی بھی ہوتے ہیں اور نفسیاتی بھی تو جن مرضوں کا میں ذکر کرنے جا رہا ہوں وہ نفسیاتی نوعیت کے ہیں۔ اگر بروقت مرض کی تشخیص صحیح طریقے سے بہتر معالج سے ہو جائے تو علاج بھی ممکن ہوتا ہے۔ ایسے ہمارے معاشرے میں بہت سے لوگ ہیں جو مریض تو ہیں لیکن وہ خود کو مریض نہیں سمجھتے اور جو مریض نہیں ہیں وہ خود کو بہت زیادہ بیمار یوں کا کھاڑ خانہ سمجھتے ہیں۔ لیکن وہ محض نفسیاتی علامات بیمار ہونے کے علاوہ کچھ بھی نہیں ہوتے اور اگر بیمار ہوئے بھی ہیں تو بہت کم۔ لیکن زیادہ محسوس کرتے ہیں۔ ایسے ہی میں آپ کو اپنے مرض کی صحیح پہچان کروانے میں مدد دیتا ہوں۔

## مرض کی نوعیت کو جانینیے:

کیا آپ کو اکثر مرضیں در در ہوتا ہے؟ یا پھر پیٹ کے مسلسل درد اور گیس نے آپ کا بھینا دہر کر لیا ہوا ہے؟ کیا آپ کو سانس لینے میں بھی دشواری ہے اور اکثر اوقات بلا وجہ پیٹ نہ بھی آتا ہے۔ کوئی میٹھی یا تلکین چیز کھانے کو جی چاہتا ہے۔ گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے۔ یوں محسوس ہوتا ہے جیسے کوئی کھانا بارہا ہے یا چھاتی پر بہت زیادہ کسی نے بوجھ رکھ دیا ہے۔ بے چینی زیادہ ہوتی ہے یوں لگتا ہے جیسے اچھی جان نکل جائے گی اور خدا کو یاد کرنے کا خیال دل میں ابھرتا ہے۔ کوئی نکلے یا در در کرنے سے بھی زبان لڑکھانے لگتی ہے اور کچھ ہی لمحات کے بعد یہ علامات ٹھیک ہو جاتی ہیں اور اگر شدت ٹھیک ہو بھی جائے تو ابلی کی علامات تھوڑی

تھوڑی دیر کے بعد ظاہر ہوتی ہیں۔ یہ وہ چیزیں یا علامات ہیں جو کہ جسمانی بیماری کی وجہ سے نہیں بلکہ ذہنی سسٹم میں خلل آنے کی وجہ سے نفسیاتی اثرات سے مرتب ہوتی ہیں۔ ان کو نارمل لینا چاہئے۔ زیادہ جمیدگی سے لینے کی وجہ سے کوئی جسمانی تکلیف ہونے کے چانس بڑھ جاتے ہیں۔

اگر یہ سب کچھ ہے تو آپ نے پھر ضرور ان کا علاج کر دیا ہوگا۔ آپ کے پاس اپنے جسم کے متعدد انکسیر ہوں گے۔ ان انکسائرز کی کئی رپورٹیں ہوں گی، آپ کا فائل آپ کے خون پر مشابہ اور نہ جانے کیا کچھ ٹیسٹ کے کاغذات سے بھر گئی ہوگی اور آپ اپنی اس مخم فائل کو بغل میں دبائے ایک ڈاکٹر کے مطب سے نکل کر دوسرے ڈاکٹر کے پاس اور ڈاکٹر سے پروفیسر اور سرجن تک ایک حکیم سے مایوس ہو کر دوسرے حکیم کے جوشاندے اور مچھون آزمائچے ہو گئے۔ آپ کے دوست، احباب نے آپ کو مودیہ تھی کی میٹھی میٹھی گولیاں بھی تجویز کی ہوگی۔ مگر ان کے باوجود اگر آپ کا مرض جوں کا توں ہے تو یقین جانئے آپ کو کوئی جسمانی عارضہ نہیں بلکہ آپ ایک نفسیاتی مریض ہیں۔ آپ کیلئے یہ ضروری ہو گیا ہے کہ اپنے مرض کی ٹھیک طریقے سے پہچان کیجئے۔ بس پھر آپ دیکھئے آپ کی صحت اور تکلیف میں کتنی بہتری ہوگی.....!

### نفیات میں ترقی کے مراحل:

زیادہ مرض نہیں گزرا کہ دانشوروں نے انسانی بیماریوں کو دوصوں میں تقسیم کیا ہوا تھا۔ ایک جسمانی، دوسری ذہنی۔ ان کے نزدیک ایک سے دوسرے کا کوئی تعلق نہ تھا۔ ان کی ساری توجہ جسمانی بیماریوں پر مرکوز تھی۔ ان بیماریوں کی پہچان کے لئے نئے نئے ٹیسٹوں کی دریافت ہوئی۔ علاج کے لئے نئی نئی ادویات مارکیٹ میں آئیں۔ جدید اور خوبصورت ہسپتال تعمیر ہوئے۔ فرض یہ کہ جسمانی بیماریوں کے لئے تو ہر آسائش اور سہولت مہیا ہوئی مگر دماغی امراض کو بدردھوں اور آسیب، جن کا سبب سمجھ کر ان مظلوموں کو ہر کسی پاگل خانے میں بقیہ زندگی گزارنے کے لئے جھوٹ دیا گیا یا پھر شہر کے اندر کسی غلط انتظام میں کسی

کھونٹے سے باندھ دیا گیا۔ یہ سلسلہ شاید یوپی چلار جتا کر بھلا ہوسائس کی ترقی کا کہ جس نے پچھلے تین چالیس برسوں میں اس قدر ترقی کی کہ دنیا کا پلٹ دی۔ جہاں سائنس کے دوسرے شعبوں نے اپنے کمالات دکھائے وہاں طب میں بھی اپنے بھرپور جوہر دکھائے۔ بیماریوں کے اسباب ان کی صحیح تشخیص اور علاج میں کیمپوٹرائزمنٹ کا استعمال ہوا۔

بلڈ اینالسٹریز، یورین اینالسٹریز، ٹی ٹیسٹیز، ایم آئی سکیمز اور مریدہ کئی اس جی حیرت انگیز مشینیں ایجاد ہوئیں۔ جنہوں نے طب میں ایک انقلاب برپا کر دیا۔ انہی ایجادوں نے دماغ میں پائے جانے والے بے شمار کیماوی مادوں کا انکشاف کیا جنہیں ہم نیوروناسٹریز کہتے ہیں۔ انہی نیوروناسٹریز کو سائنس دانوں نے دماغی بیماریوں کا سبب گردانا ہے۔ اس کے علاوہ ان نیوروناسٹریز کا اثر دماغ میں موجود ایک حساس عضو ہائپو تھیمالس (Hypo Thalamus) پر بھی ہوتا ہے۔ ان کیماوی مادوں کے زیر اثر کچھ اور دوسرے مادے اس سے خارج ہوتے ہیں جو ایک باریک سی ٹیوب کے ذریعے (Pituitary Gland) پیچھڑی گینڈ میں پہنچتے ہیں۔ یہ دماغ کی وہ اہم غدود ہے جس سے مختلف ہارمونز نکل کر خون میں گردش کرتے ہیں۔ یہی وہ ہارمون ہیں جنہوں نے سارے انسانی نظام کو اپنے کنٹرول میں رکھا ہے۔ انہی سے زندگی میں حرکت اور حرارت ہے اور یہی وہ حرارت ہے جس نے ان نیوروناسٹریز کو دماغ میں اپنا اثر پیدا کرنے کے لئے زندہ اور فعال بنا رکھا ہے۔ قدرت نے اس طرح دماغ کا تعلق جسم سے اور جسم کا تعلق دماغ سے ایک دائرے کی شکل میں جوڑ دیا ہے۔ اگر اس فعل میں کہیں بھی کچھ نقص ہو جائے تو پورے دائرے کی شکل بگڑ جاتی ہے۔ دماغ اور جسم کے اس تعلق کو ماہرین نے ایک نئی سوچ دی۔

کیا دماغی اور جسمانی بیماریاں بھی اس طرح آپس میں ایک دوسرے سے مربوط ہیں؟

اس کا جواب انہوں نے سائنسی تحقیق سے دیا ہے۔ یقینی ثبوت کے ساتھ انہوں نے بہت سی جسمانی بیماریاں نمونہ ادویہ جن کا تعلق دماغ یا بہتر الفاظ میں انسانی نفیات سے



ہے۔ معدہ کا اسر، فشارِ خون، دماغی اُتر، آنت اور معدے کی سوزش، جوڑوں کا درد، عام جسمانی کمزوری وغیرہ وہ چند بیماریاں ہیں جن کی وجوہات میں نفسیات پر ۱۱م کر دار اور کرتی ہے۔ یہ بیماریاں اب مصلح جسمانی (Somatic) نہیں رہیں بلکہ اب انہیں (Psychosomatic) بیماریاں کہا جاتا ہے۔

نیوروسامیئر ز کا ایک اور اہم اثر خون میں پائے جانے والے لمفوسائٹس (Lymphocytes) پر بھی ہوتا ہے۔ یہ وہ خون کے سفید خلیے ہیں جو بیماری کے جراثیم کو جسم کے اندر داخل ہونے سے روکتے ہیں۔ یہ بیماری کے دماغ کے صف اول کے پاسی ہیں۔ دماغ میں نیوروسامیئر ز کی ان کو بھی کم کر دیتی ہے۔ اس طرح یہ انسان کو بیماری کے لئے اور تیار کر دیتی ہے۔ سائنس دانوں نے مختلف تجربوں سے ثابت کیا ہے کہ فکر پریشانی، خوف، گھبراہٹ، مایوسی وغیرہ کسی حالت میں دماغ میں موجود نیوروسامیئر ز کی حالت میں دماغ میں موجود نیوروسامیئر ز بہت کم ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح یہ نفسیاتی الجھنیں بیماریوں کا سبب بنتی ہیں۔ یہ ایک عام مشاہدہ ہے کہ جو لوگ نفسیاتی الجھنوں میں گرفتار ہیں وہ اکثر دوسری جسمانی بیماریوں کا بھی شکار رہتے ہیں۔ اس کے برعکس صحت مند دماغ ایک صحت مند جسم کا مالک ہوتا ہے۔

### ضروری انکشاف:

اس ضروری اور مفید انکشاف کے بعد ماہرین نے تقریباً سب ہی بیماریوں کا سلسلہ نفسیات سے جوڑ دیا ہے بلکہ تو ایک قدم اور آگے بڑھ گئے ہیں۔ کہتے ہیں کہ بیماریوں کا ایک اور بلا واسطہ سبب معاشرہ کی رسومات، انسان کی عادات و اطوار، سرگرم چلتی ہوئی ٹریفک، ماحول اور موسم کے تغیرات بھی ہیں۔ کیا آپ یقین کریں گے کہ شادی کی خوشیاں دل کی بیماریوں کا سبب بن سکتی ہیں؟ شاید نہیں لیکن کبھی آپ نے اس بات پر بھی غور کیا ہے کہ معاشرہ میں جاری یہ ہے جاب، فضول اور بلی چوڑی رسومات کو کتنی نگروں اور پریشانیوں میں ڈال دیتی ہے۔ یہ انسان کو مختلف بیماریوں کے لئے تیار کر دیتی ہیں پھر شادی کی دعوتوں

میں اڑائے جانے والے گھی سے بھرے قورے اور بریانی کی پٹیکیں جسم میں خون میں چربی بھرا کر دل کے دورے ڈیباٹلس اور دوسری بیماریوں کی ابتداء کرتی ہیں۔ عادات و اطوار کو لیجئے۔ کیا آپ ان خطرناک بیماریوں سے واقف نہیں جو گرمی اور شراب نوشی پان پھال اور دوسری نشہ آور ادویات کے استعمال سے ہوتی ہیں؟ نظامِ تنفس کی بیماریاں ہر شہر میں عام ہیں۔ یہ ماحول اور فضا میں شفافیت کی عطا کردہ ہیں۔ موسم کے تغیرات، الرجی وغیرہ لے کر آتے ہیں۔ بیماریوں کا واحد سبب صرف وائرس اور جراثیم ہی نہیں بلکہ بیماری جراثیم، نفسیات اور سماجی حالات کا مجموعہ ہے جسے سائنس دانوں نے (Bio Psycho Social) کہا ہے۔ آپ نے ابھی چند بیماریوں کا ذکر پڑھا ہے جو نفسیات و جوہ کی حامل ہیں اور جنہیں مسلسل فکر اور پریشانی نے نہ صرف قائم رکھا ہے بلکہ اس کی شدت میں اضافہ بھی ان سے ہوتا ہی رہتا ہے۔ اب ہم آپ کو روزمرہ زندگی میں پائے جانے والی ان چھوٹی موٹی بیماریوں سے متعارف کراتے ہیں جن کے لئے لوگ ڈاکٹروں کے مطب کا چکر لگاتے لگتے تھک جاتے ہیں۔ فکر اور پریشانی کسی نہیں ہوتی لیکن اگر یہ بڑھ جائے اور ختم ہونے کا نام نہ لے تو ترمش درد ہو جاتا ہے۔ ایسا درد جیسے کسی نہر کے پچ میں سیکل ٹھوٹک دی ہو یا کسی نے پورے سر کو کھینچے میں جکڑ دیا ہو۔ اس سے گردن کے پٹے بھی اکڑ کر درد کرنے لگتے ہیں اور طبیعت میں بھی بو جھل پن زیادہ ہو جاتا ہے۔ یہ اصل میں ذہنی دباؤ کا درد ہے جو کسی بھی درد کشا کوئی سے ٹھیک نہیں ہوتا جب تک سکون کی حالت میں ٹھیک طریقے سے نہ جایا جائے یا کوئی سکون آور دوائی کا استعمال نہ کیا جائے۔ مثلاً ڈپریشن وغیرہ۔

آپ نے اکثر لوگوں کو گیس کی شکایت کرتے سنا ہوگا۔ یہ گیس نہ صرف ان کے پیٹ میں تکلیف کرتی ہے بلکہ بھول ان کے جب اوپر کی طرف انقباض سے تودل میں درد اور دھڑکن تیز شروع ہو کر دماغ کی طرف جاتی ہے تو گھبراہٹ، بے چینی، چڑچڑاہٹ اور غصہ آتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی بات بھی بعض دفعہ بڑی ناگوار گزار دیتی ہے اور کسی کو مارے پیٹنے کو جی چاہتا ہے اور نیز جی غائب ہو جاتی ہے۔ گیس ہڈیوں کی طرف جاتی ہے تو جوڑوں میں درد شروع ہو



جاتا ہے۔ الغرض گیس نے ان کا پھینا دھوکا دیا ہوا ہے۔ کیا آپ یقین کریں گے کہ یہ سارا تصور بے چاری گیس کا نہیں بلکہ ان کی اپنی نفسیات کا تصور ہے۔ اگر ذہن پر زیادہ دباؤ اس کا نہ لیا جائے تو اس سے جو تمام تکلیف ہیں ان سے بچت ممکن ہے۔

اس کے علاوہ سانس لینے میں دشواری، لمبی لمبی سانس کا آنا، سر میں چکر، سستی اور کمزوری، ہاتھ پاؤں میں جلن کا احساس، بلاوجہ پسینہ آنا، گھڑی گھڑی پیشاب آنا یا پھر چوبیس گھنٹے میں ایک یا دو مرتبہ پیشاب آنا، خانے کی حاجت محسوس ہو لیکن آئے نہ یہ سب علامات اکثر نفسیاتی و جود کی بنا پر ہوتی رہتی ہیں۔

یہ مضمون شاندار اور اور ایک طرف نہ دھکے گا اگر ہم ان جسمانی بیماریوں کا تذکرہ نہ کریں جو نفسیاتی الجھنیں پیدا کرتی ہیں۔ کیئرٹلڈ مزید موزی امراض ہیں جو ابھی پوری طرح شروع بھی نہیں ہوتے کہ مریض کو ذہن پریش شروع ہو جاتا ہے۔ ذیابطیس، ہارٹ، ایک، اینیما، مختلف ہارمونز کی کمی بیشی، سر کی چوٹ، رعشہ، فالج، یہ چند عام بیماریاں ہیں جن سے ذہنی تناؤ اور ذہن پریش وابستہ ہیں۔

اس مضمون کا مقصد قارئین کو یہ گزارش کرنا ہے کہ اگر آپ خدا خواست کسی ایسی بیماری میں مبتلا ہیں جس کے لئے آپ نے اپنے سارے مثبت کرائے لئے ہیں اور آپ کے معالج نے آپ کو خوب اچھی طرح جانچ پڑتال کے بعد تسلی دی ہے کہ آپ کو کوئی جسمانی عارضہ لاحق نہیں ہے تو پھر آپ ادھر ادھر چکر لگانے کی بجائے کسی ماہر نفسیات سے رجوع کریں۔ جو نہ صرف آپ کو اپنی بیماری پہچانے میں مدد دے گا بلکہ مناسب دواؤں کا بھی ساٹیکو تھراپی سے آپ کو آپ کے علاوہ مرض سے چھٹکارا دلانے کا۔ مزید احتیاطی کی پاک ذات سے ہر سودا گار بھی، نماز پڑھنا، کھانا کھینچنے، درود و شریف کا درود کثرت سے کیجئے اور دوسروں کو بھی اس بات کی تلقین کیجئے۔ جو لوگ آپ کو ایسے مرض میں مبتلا نظر آئیں تو انہیں مفید مشورے اور ماہر نفسیات ڈاکٹر سے ملنے کی طرف آنے کا ضرور کہئے۔ اس طرح سے ہی ایسی نفسیاتی بیماریوں کا علاج ممکن ہوگا۔ وحیان کو ایک جانب مت رکھئے خود کو خوش خرم رکھئے اور مصروف زیادہ سے زیادہ رہنے کی کوشش کریں۔ اس سے بھی بہت فرق ہوتا ہے۔ (۷)

## غصہ غصہ غصہ

دنیا میں عواما ہر اس شخص کو طاقتور مانا اور سمجھا جاتا ہے۔ جو جسمانی لحاظ سے طاقتور ہو۔ لیکن دانا لوگوں کی نگاہ میں اور خاص کر ہمارے نئی آخر الزماں حضرت محمد ﷺ کی نظر میں صحیح معنوں میں طاقتور وہ شخص ہے جو اپنے غصے کو قابو میں رکھتا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

”پہلوان وہ نہیں کہ جو لوگوں کو کچھ چاڑتا ہے۔ بلکہ اصل پہلوان وہ ہے۔ جو غصے کے وقت اپنے آپ کو قابو میں رکھتا ہے۔“

غصہ ایک ایسی ذہنی کیفیت کا نام ہے۔ جس میں انسان عقل کی بجائے جذبات سے مغلوب ہو کر کچھ کہتا یا کرتا ہے۔ غصہ آنے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ معمولی سے معمولی بات سے لے کر بڑے بڑے معاملات پر غصہ آ سکتا ہے۔ تاہم دلچسپی کی بات یہ ہے کہ غصہ آنے یا کرنے کے سلسلے میں تمام لوگ ایک جیسے نہیں ہوتے۔ حالات و واقعات سے تیز آزار ماہونے میں ہر شخص کی جذباتی کیفیت یا رد عمل مختلف ہوتا ہے۔ عین ممکن ہے کہ ایک معاملے میں ایک شخص غصے سے پاگل ہو جائے اور دوسرا شخص اسی معاملے کو سن کر ٹال دے۔

الغرض انسانی معاملات کی طرف مختلف لوگوں کا رویہ مختلف ہوتا ہے۔ لیکن اہم بات یہ ہے کہ غصہ آنے یا کرنے کا واردا د شخصیت کی فطرت، بناوٹ اور تربیت پر ہے۔ بعض لوگ فطرتاً غصے والے ہوتے ہیں۔ کچھ لوگوں کی شخصیت کی تعمیر صحیح خطوط پر نہیں ہوتی یا ان پر ایسے حالات تیار ہوتے ہیں۔ جو انہیں چڑا دینا دیتے ہیں۔ یا بعض ایسے پیچیدہ مسائل کا شکار ہوتے ہیں کہ جن کی وجہ سے انہیں غصہ آتا ہے۔

غصہ کسی بھی وجہ سے آئے اچھا نہیں ہوتا۔ اس لئے کہ غصے سے اکثر بیشتر فوائد کم اور نقصان زیادہ پہنچتا ہے۔ بہت کم مواقع ایسے آتے ہیں، جہاں غصے سے فائدہ پہنچتا ہے۔ عام طور پر غصہ معاملات کو اور پیچیدہ بنا دیتا ہے۔

ہم سب کاروبار کی لوگوں سے رابطہ واسطہ ہوتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ روزمرہ زندگی میں ایسے حالات و واقعات سے گزرنا پڑتا ہے کہ بعض اوقات ہم غصہ کے بغیر رہ بھی نہیں سکتے۔ لیکن انفس کی بات یہ ہے کہ ایسے حالات میں انسان کا یہ رویہ معاملات کو سلجھانے کے بجائے مزید الجھا دیتا ہے۔ اور ہم مزید پریشانیوں میں گھر جاتے ہیں۔ اس کی وجہ اکثر یہ ہوتی ہے کہ ہمارا غصہ بڑھ کر ہم سے وہ کچھ کروا دیتا ہے یا کھلوا دیتا ہے۔ جس کی ضرورت نہیں تھی۔ جس سے تعلقات اور رشتہ داروں میں دراڑیں پڑ جاتی ہیں۔ ہم سب کا یہ عملی تجربہ ہے کہ غصے کی حالت میں کہے ہوئے الفاظ یا کئے ہوئے فیصلے یا کام اکثر و بیشتر بعد میں بہت پریشانی اور انفس کا باعث بنتے ہیں۔ کسی نے خوب کہا ہے کہ:

”غصہ حماقت سے شروع ہو کر ثدا امت پر ختم ہوتا ہے“:

اور یہ بات بے بھی بالکل درست۔ اس لئے کہ بعض اوقات غصے میں کہے ہوئے الفاظ یا کئے گئے فیصلے پورے فائدہ ان کی تباہی و بربادی اور قلق و غارت کا باعث بنتے ہیں۔ ہمارے اکثر بھگڑوں کا آغاز بہت معمولی باتوں سے ہوتا ہے۔ ہم اسے عزت نفس کا معاملہ بنا کر معمولی باتوں کو بھگڑ بنا لیتے ہیں۔ جب معاملہ ہاتھ سے نکل جاتا ہے۔ اور ہماری کوششوں کے باوجود مسئلہ حل نہیں ہو پاتا۔ اسے رفع کرنے کے لئے بہت ہماری قیمت ادا کرنا پڑتی ہے۔ اور ہم انفس کو کرنے بیٹھ جاتے ہیں کہ ہماری فلاں بات یارو نے اس مسئلے کو تباہ کر ڈیا۔ حالانکہ بات معمولی ہی تھی۔

بعض اوقات ہمارے مسائل اتنے پریشان کن ہوتے ہیں۔ کہ ہمارا دل بھرا آتا ہے اور دل کی بھڑاس نکالے بغیر چین نہیں آتا۔ لیکن ایسے معاملات میں بھی یہ کہہ کر بچھٹانا پڑتا ہے کہ ہم کیا کر بیٹھے؟ جب انسان غصے کی حالت سے نکل کر عام حالت میں آ جاتا ہے۔ تو

محسوس کرتا ہے کہ اس نے کیا حماقت کی ہے۔

بعض اوقات ندامت کا احساس اس قدر شدید ہوتا ہے کہ انسان معافی مانگنے کے لئے مواقع تلاش کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ ایسے میں معافی مانگنا بہت ہماری پڑتا ہے اور شرمندگی کا احساس اتنا شدید ہوتا ہے اور انسان سوچتا ہے کہ کاش وہ اس وقت کچھ نہ بولتا۔ زبان سے نکلے ہوئی ہر بات تیر کی طرح ہوتی ہے کہ ایک دفعہ نہ سے نکل گئی تو واپس نہیں آ سکتی۔ ہماری زبان سے نکلا ہوا کوئی بھی نامناسب لفظ یا جملہ ہمارے کسی عزیز یا دوست کے تن بدن میں آگ لگا سکتا ہے۔ اس لئے ہمیں ہمیشہ بات کرتے وقت کوشش کرنی چاہئے۔ کہ ہمارے منہ سے ایسی کوئی بات نہ نکل جائے جو ہمارے دوستوں یا عزیزوں اور رشتہ داروں کے درمیان ہمارے تعلقات میں بگاڑ پیدا کرنے کا باعث بن سکتی ہو۔

اکثر وادان کا یہ قول ہمیشہ یاد رکھئے کہ غصہ کرنا اپنا ہی نقصان کرنا ہے۔ مشہور سماجی نفسیات کے ماہر ذیل کار بھیگی نے اپنی ایک کتاب میں کہا ہے کہ ”اگر آپ کے حریف کو یہ معلوم ہو جائے کہ وہ آپ کو غصہ دلا سکا ہے یا آپ کو اس کی وجہ سے غصہ آتا ہے تو وہ یہ سوچ کر تالیاں بجائے گا کہ اس نے کچھ بیٹھے بیٹھے آپ کو مزادی۔ اس لئے جب آپ کو غصہ آئے گا تو آپ کی جسمانی، ذہنی اور دروہانی صلاحیتیں غصے کے اندر من میں چلیں گی۔ اور آپ کی نیند حرام ہو جائے گی اور وہ قیمتی ذہنی دروہانی سرمایہ جو آپ اپنی ذات کی ترقی پر صرف کر سکتے تھے کسی نذر ہو جائے گا۔“

انسان جب غصے کے عالم میں ہوتا ہے تو اس کے سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت دب جاتی ہے۔ اور اس پر حیوانی نفس کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ اور نتیجتاً انسان انسان نہیں رہتا۔ بلکہ محض حیوانی خصلتوں کا ایک ڈھانچہ بن جاتا ہے۔ جس پر قابو پانا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ ایک دفعہ ایک سخت معرکے کے بعد مسلمان فوجیں کامیابی سے واپس لوٹیں تو حضور ﷺ نے فرمایا کہ ”تم جہاد اصر میں کامیاب ہو گئے ہو اور جہاد اکبر ابھی باقی ہے۔“ مجاہدین نے حیران ہو کر پوچھا۔

یا رسول اللہ ﷺ کہا دعا کر کیا ہے؟

تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ:

”اپنے نفس پر قابو پانا۔“

حضرت علی رضی اللہ عنہ کا فرمان ہے کہ:

”غصہ دشمن ہے اس کو اپنے نفس کا مالک نہ بننے دو۔“

غصہ دُشمن، نفسیاتی اور مذہبی ہر لحاظ سے نقصان دہ ہے۔ اس لئے جہاں تک ممکن ہو

غصے سے بچ کر رہنا چاہیے۔ غصے کے سلسلہ میں درج ذیل امور خاص طور پر ذہن میں رکھیں۔

☆ جب اور جس بات پر غصہ آئے اس پر ایک بار غصہ سے دل سے غور ضرور کریں۔

☆ سوچیں کہ اس موقع پر کی جانے والی بات یا کسی اٹھائے گئے قدم پر کوئی بڑا

نقصان تو اٹھانا نہیں پڑے گا۔

☆ موجودہ صورت حال میں کس قدر غصہ ضروری ہے تاکہ میں زیادتی کا مرتکب

ہونے سے بچ بھی سکوں اور عزت نفس بھی محفوظ نہ ہو۔

☆ جس شخص پر غصہ آئے سوچیں کہ اگر آپ اس کی جگہ ہوتے تو کیا کرتے؟

☆ غصہ میں لکھا ہوا خط فوری طور پر پھڑا کر نہ کریں۔ بلکہ دو تین بعد اے ایک

مرتبہ کھول کر دوبارہ پڑھ لیں۔ اس کے بعد اگر آپ مناسب سمجھیں تو پوسٹ کر دیں۔

☆ کوئی بھی بڑا فیصلہ کرتے وقت دیکھ لیں کہ آپ اس وقت غصے میں تو نہیں۔

☆ غصہ کرنا ہماری جیت نہیں۔ اس کے نتائج بہر حال ہمارے شرمندگی کی صورت میں

ظاہر ہوں گے۔

☆ جس بات پر غصہ آیا ہے اسے کسی شرارتی بچے کی حرکت سمجھ کر اس پر ہنسنے کی کوشش

کریں۔

☆ اگر کوئی دوسرا شخص غصے کی حالت میں آپ کو کچھ کہہ دے تو اس کی کبھی ہوئی بات

کو نظر انداز کر کے از خود اسے معاف کر دیں۔ اس لئے کہ غصے اور نفے کی کیفیت ایک جیسی

ہوتی ہے۔ اور کسی کی باتوں کا غصہ نہیں کیا جاتا۔ بلکہ اس کی باتوں پر ہنسا جاتا ہے۔

☆ کسی انسان کی غلطی معاف کر کے جتنی خوشی اور مسرت حاصل ہو سکتی ہے۔ اس کا

تصور آپ دوسروں کی غلطیاں معاف کر کے ہی کر سکتے ہیں۔

☆ اگر بہت زیادہ غصہ آجائے تو بہتر حل یہ ہے کہ اپنے کسی دوست سے اس کا ذکر کر

کے اپنا دل اور دماغ یکساں کر لیں یا اس کا اظہار کسی کاغذ پر لکھ کر اس کاغذ کو پھاڑ دیں۔

☆ اگر غصے کا اظہار بہت ضروری ہو جائے تو آپ سنبھل نہ پارہے ہوں۔ تو پھر ذرا

توقف کر لیجئے۔ اور کوشش کیجئے کہ منہ سے کوئی جملہ نہ نکلے جو سامنے والا زندگی بھر بھلا نہ پائے۔

☆ اپنے بچوں اور کسی بھی عزیز پر سرعام غصہ کرنے سے گریز کریں۔ وہ سرعام اپنی

توجہ نہ دے کر غلطی کر سکتے ہیں۔ اور بات بڑھ جائے گی۔

☆ غصہ کو اپنا غلام بنا کر رکھیں۔ اپنا آقا نہ بننے دیں۔

☆ جب غصہ آئے تو فوراً وضو کریں اور دو لٹل پڑھنے کھڑے ہو جائیں۔ (۸)



## نفسیاتی امراض معالجاتی دباؤ

ڈیورڈز اپنے گھر کو ہمیشہ صاف ستھرا دیکھنے کی خواہش رکھتا تھا۔ اسے گھر کے اندر اور باہر اگر کہیں بھی کوئی ایسی چیز نظر آ جاتی جو گھر کے حسن کو تباہ کرنے والی ہو تو وہ بے چین ہو جاتا اور جب تک وہ اس چیز کو بنانا دیتا اسے چین نہیں ملتا تھا۔ ایک دن اس کی بیوی نے اسے بتایا کہ غسل خانے کے ایک کونے میں بزرگ کی کائی جتنا شروع ہو گئی ہے تو ڈیورڈز نے کوئی پروا نہیں کی اور خلاف معمول وہ بے چین ہونے کی بجائے اپنی جگہ بیٹھا رہا۔

کیری فلائن خدمت فلاح کے ایک ادارہ میں ملازم تھی۔ وہ ہمیشہ وقت پر دفتر پہنچ جاتی اپنے ساتھیوں کے ساتھ کھسی مذاق کرتی اور پھر اپنے کام میں مصروف ہو جاتی۔ لیکن آج کیری فلائن دفتر پر سے ہٹ چکی تھی۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ وہ رات کو کچھ نیند نہ لے سکی تھی۔ جب اس کے ایک ساتھی نے اس سے وجہ پوچھی تو وہ کچھ نہ بولی اور بغیر کوئی کھسی مذاق کئے اپنی سیٹ پر بیٹھ کر کام میں جست لگی۔

ڈیورڈز اور کیری فلائن کے رویوں میں خلاف معمول تبدیلی بظاہر معمولی بات تھی۔ لیکن ڈیورڈز کی بیوی اور کیری فلائن کے ساتھیوں نے اس فرق کو واضح طور پر محسوس کرتے ہوئے ایک باہر معالج سے جب رجوع کیا تو یہ چلا کہ وہ دونوں ایک خطرناک مرض (Clinical Depration) معالجاتی دباؤ کے مرض کے ابتدائی مراحل میں داخل ہو چکے تھے۔ چنانچہ ان کا نفسیاتی معالج سے علاج کرایا گیا اور وہ بالکل تندرست ہو گئے۔

امریکہ کے دماغی صحت کے قومی ادارے کے مطابق ہر سال لاکھوں مرد اور عورتیں ذہنی دباؤ کے مرض کا شکار ہوتے ہیں۔ سب سے بڑی بات یہ ہے۔ ان میں سے ایک بڑی تعداد نا بالغوں کی ہے۔ جو اس مرض کی علامات سے واقف نہیں ہوتے اور زندگی سے ہاتھ جو بیٹھتے ہیں۔

اگر کوئی مجھ سے سوال کرے کہ میرے کلینک کے تجربات و مشاہدات کے نتیجے میں دور حاضر میں سب سے زیادہ وقوع پذیر ہونے والا مرض کونسا ہے؟ تو میرا بیساختہ جواب ہوگا۔

معالجاتی دباؤ (Cinical Depration) ہم میں سے ہر کوئی اپنی روزمرہ زندگی میں دفتروں، کاروباری اداروں، تعلیمی محلوں اور جاس میں ایک پریشان کن اور عامتہ الوقوع مرض میں مبتلا افراد کا مشاہدہ کرتا رہتا ہے۔ یہ ایک ایسا مرض ہے۔ جسے ہم نفسیاتی مرض کہہ سکتے ہیں۔ کیونکہ اس میں مریض پریشان ہوتا ہے۔ اس کے حالات جان کر یا اس کی کیفیت دیکھ کر تو مرض کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ تاہم جسمانی ٹیسٹ میں کوئی نقص نہیں آتا۔ اس لیے کہا جاسکتا ہے کہ یہ کوئی جسمانی مرض نہیں بلکہ 100% نفسیاتی اور ذہنی نوعیت کی کیفیت ہے۔ جس کا سبب انسان کے عصبی نظام میں خلل و انتشار ہے۔ دور حاضر کی مشغلی سائنسی اور مادیت کی دوزخ زندگی نے انسان کو گناہوں کو سائل کا شکار کر دیا ہے۔ جس سے ذہن پر دباؤ (Stress) ہوتا ہے اور عصبی تناؤ کا شکار ہو جاتا ہے۔ جسے جدید اصطلاح میں (Depration) کہتے ہیں۔ اس کی وجوہات اور عوامل مختلف لوگوں میں مختلف ہو سکتی ہیں۔ مثلاً

- ☆ اگر کوئی شخص مسلسل بے روزگاری کا شکار چلا آ رہا ہے۔
- ☆ اس کے دل میں شدید قسم کا احساس کمتری غلبہ پا چکا ہے۔
- ☆ وہ غیر ضروری طور پر ذکی احساس ہوا ہے۔
- ☆ وہ انجمنی معاشرتی زندگی میں بیک وقت کئی ایک غائب اور قوی تر قوتوں سے مغلوب و خنجرہ دیا اپنے آپ کو گھرا ہوا محسوس کرتا ہے۔
- ☆ اسے اپنے انکرو ویشن پر کاموں اور خواہشوں کی تکمیل کیلئے پورے ناکامیوں اور محرومیوں سے دوچار ہونا پڑا ہے
- ☆ اس میں کاسیاب زندگی کی سب سے بڑی قوت اور جوہر کردار یعنی جذبہ خود اعتمادی کا فقدان ہے
- ☆ جو اپنی جسمانی کمزوری، ناکافی وسائل، ناساعد معاشرتی اسباب یا ادویہ معرے کے

باعث اپنے بلند عزائم اور خواہشات کی تکمیل سے محروم رہتا ہے۔

☆ جسے اس کی عقلی و عملی کوتاہیوں نے مایوس کر دیا ہو۔

☆ ایسی خواتین جن کے ہاں مسلسل بچپن کی پیدائش ہوتی رہی ہو۔

ایسے افراد کے ہاں عموماً تناؤ اور ذہنی دباؤ میں مبتلا رہنا ایک لازمی امر ہے۔ دماغی دباؤ کوئی نیا مسئلہ نہیں ہے۔ پہلے لوگ بھی اس کا شکار رہتے تھے مگر آج کل یہ مسئلہ بہت زیادہ بڑھ گیا ہے۔ بلکہ تشریفات کا حد تک شدت اختیار کر گیا ہے۔ جسے دیکھو کسی ذہنی حوالے سے اس مرض کا شکار ہے۔ وہ ذہنی دباؤ ہو یا ذہنی نشین۔ مثال کے طور پر بچپن کی سکولنگ ہی ایک مسئلہ ہے۔ انہیں صبح تیار کرنا، بروقت سکول پہنچانا اور خود دفتر پہنچنا، سکولنگ کے اخراجات، پولیٹنی طرح کرانے کے لئے مینے میں پانچ چھ روز تک بجک کے باہر کی تقاریر کھڑے رہنا، دفتر بروقت پہنچنے کے لئے بس میں جلدی اور سوار ہونا۔ کافی وسائل اور ذہنی مسائل سٹینس کو برقرار رکھنے کیلئے صبح و شام ملازمت جیسے مسائل نے انسان کو چڑھا ہٹ میں مبتلا کر کے نہ صرف ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا کر دیا ہے بلکہ ذہن نشین کا مریض بنا کر بھی رکھ دیا ہے۔

میرا خیال ہے کہ آج ہم اگر اپنی قوم کا نفسیاتی معیار کو دیکھیں تو 60% سے بھی زائد آبادی اپنا تبار ثابت ہوگی۔ حالات و مسائل نے ان کے ذہن اور قلب کی کیفیت کو پریشان کن بنا دیا ہے۔ اور یہ دباؤ (Stress) ناقابل برداشت ہو کر عصبی تناؤ کی شکل اختیار کر کے غلغلہ دماغ کا سبب بن جاتا ہے۔

ایسے مریضوں کا علاج خواب آور ادویات سے کیا جاتا ہے۔ جو قطعی نامناسب ہے۔ ایسی ادویہ ذہنی سکون بخشتی ہیں۔ مگر مریض ان کا عادی ہو جاتا ہے اور آہستہ آہستہ یہ ادویات اعصاب کو مغلوب کر دیتی ہیں۔ آپ یوں کہہ سکتے ہیں۔ کہ ایسی ادویہ محض دل بہلاتی ہیں۔ لیکن حقیقی مدد انہیں نہیں کرتیں۔ ایسی ادویہ مسائل کا حل نہیں ہیں۔ بلکہ پریشانیوں اور مایوسیوں کے حجم میں مزید اضافہ کا باعث بن جاتی ہیں۔ ذہن کچھ سوچنے اور مسئلہ کا حل تلاش کرنے سے قاصر ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے حاملین شدید ذہنی اذیت کا شکار ہوتے ہیں اور پھر انہیں ہر نئے کار کا ایک پہلو نظر آتا ہے۔ اور وہ ہر چیز اور ہر واقعہ سے خوفزدہ ہو جاتے ہیں۔

ہر انے لوگ اس مرض کا علاج عبادات، نفس کشی یا پھر کسی دوست کے ہمراہ مذہبی اہمیت کے مقامات کی سیر سے کرتے تھے۔ چند سال قبل اس موضوع پر ہونے والے ایک سیمینار کے شرکاء نے اس مرض کا علاج باقاعدہ عبادات، اپنی کوتاہیوں پر ہونے والے ایک انسان کو روحانی و ذہنی سکون ملتا ہے۔ جس سے ذہنی دباؤ اور اعصابی تناؤ کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔ نیز انسان کو اپنے حالات پر قناعت اختیار کرنا چاہیے۔ اپنی خوراک پر توجہ دینی چاہیے خالص اور ذہن منہذا کیسے استعمال کرنی چاہیے۔

### اچانک خاموشی:

کوئی بات کرتے کرتے ایک دم خاموش ہو جانا بھی تقریباً ہی ذہل میں آتا ہے۔ ایک 54 سالہ بولہ رحمانی کھانا کھاتے وقت بہت باتیں کر رہا تھا۔ وہ اپنے بیوی اور بچوں کو دیکھ کر خوش آنے والے واقعات سنا رہا تھا۔ ایک دن اچانک وہ بات کرتے کرتے خاموش ہو گیا۔ جب کافی دیر تک وہ کچھ نہ بولا تو اس کی بیوی نے اس سے وجہ پوچھی۔ مانی نے اپنی بیوی کے سوال کا جواب دینے کی بجائے اسے ایک طرف ہٹایا اور یہ کہہ کر چلا گیا۔ کہ وہ سونے جا رہا ہے۔ اس کی بیوی بھی اس کے پیچھے گئی۔ جب وہ کافی دیر تک نہیں بولا تو اس کی بیوی نے کہا کہ تم کسی ڈاکٹر کے پاس کیوں نہیں چلے جاتے۔ لیکن اس نے صاف انکار کر دیا۔ یہ سلسلہ کئی دنوں تک جاری رہا۔ تب ایک کتاب میں جیسے ایک مضمون سے وہ متاثر ہوا اور ڈاکٹر کی مدد حاصل کی اور اس کا علاج شروع ہوا۔ آج وہ صحت مند ہے۔ لیکن وہ یہ مانتا ہے کہ میری خاموشی کی وجہ ذہنی دباؤ تھا اور جس کی وجہ سے میں نے خودکشی کرنے کے بارے میں سوچنا شروع کر دیا تھا۔

جدید تحقیق کے مطابق جسم میں ایک کیمیائی جزو (Norepine Phrine) میں کمی آجانے سے ذہن اس کیفیت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کیفیت میں سخت دماغی و جسمانی مشقت سے قلب اور سانس کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ یہ جزو دماغ میں پہنچ کر اس عارضے سے نجات لاتا ہے۔ اس بات کی تصدیق کئی کئی نوجوانوں کی شہرہ نفسیات کی تحقیق سے بھی ہوئی ہے کہ مشقت کے دوران ذہن نشین ہو جاتا ہے۔ اسے حالات میں درج ذیل طریقہ



## بے اطمینانی

مادیات کے اس دور میں جس سے بھی بات کریں یا کسی بھی فرد کے چہرے کو غور سے دیکھیں۔ اس پر بے سکونی اور عدم اطمینان کے گہرے سائے نظر آئیں گے۔ آج کے انسان میں خوشی و سرست کی وہ حیثیت کہیں دکھائی نہیں دیتی۔ جو کبھی اس کی زندگی کا ایک حصہ ہوتی تھی۔ یہ سب کیوں ہے؟ کیا انسان کی شکل تبدیل ہو گئی ہے یا اس کی حیثیت ترکیبی الٹ گئی ہے۔ جو اس کو سکون و اطمینان کی زندگی گزارنے نہیں دیتی۔ اگر انسان وہی دنیا بھی وہی اور مشاغل بھی وہی ہیں تو پھر کسی کے غیر مطمئن اور بے سکون ہونے کی ایک ہی وجہ بھی جاسکتی ہے۔ کہ ”جب کوئی شخص اپنے کام حقوق اور ذمہ داریوں سے غفلت بردہ یافتی لا پرواہی یا اٹلی برت رہا ہو تو ایسے شخص کا غیر مطمئن ہونا یقینی ہے۔“ مثلاً جمہوریت کے ظہور دار لیڈر صاحبان جو کسی اقتدار پر جا بیٹھے ہیں۔ وہ وہاں پہنچنے ہی اپنی نظر حلقہ انتخاب سے ہٹا کر یا اسکی اہمیت کم کر کے وسیع تر مفادات کی طرف پھیرنے پر مجبور کر دیئے جاتے ہیں۔ اگر وہ اپنے دوروں اور دور حضرات اپنے لیڈروں کے غیر مطمئن ہوتے ہیں۔ تو یہ قائل نہیں ہے یا نہیں؟ لیکن ایسے شخص کا غیر مطمئن ہونا بالکل بے سود اور بیکار ہے۔ جس کی عادت یا حالت لی ہی نہ جاسکتی ہو یا پھر اس کی یہ غیر اطمینانی حالت ہی بلا کسی سبب کے ہو اور اگر کوئی سبب ہو تو بھی اس کی کوئی خاص اہمیت نہ ہو۔ مثلاً آپ کی ملاقات ایسے لوگوں سے بھی تو ہوتی ہے۔ جو موسم کے ذرا سے تغیر اور تیزی سے پریشان ہو جاتے ہیں یا مولیٰ کے پتے پر پاؤں رکھنے سے ان کو کچھ اچھلنے آئے نگلیں ہیں یا ذرا سی بجلی پکڑنے سے ان کو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بس ان ہی آگری ہو اسے کڑی علی وجہ سبب جو آگسٹا کوئی ذرا سا تیز بول دے تو ان کا دل اچھلنے اور تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے۔ غیر مطمئن رہتے ہوئے زندگی گزارنا ایسا ہے جیسے جہنم میں رہنا۔ اصل الیہ اور تجویزی تو یہی ہے کہ دل پر مدحی اور غیر اطمینانی بالکل بے بنیاد اور

- آزمائے اس موزی مرض سے نجات مل جاتی ہے۔
- ☆ کسی شخص اور ہمدرد ساسھی کو اپنی آپ اپنی سنا کر اپنے دل کا بوجھ ہلکا کر لیجئے۔ اور اس کے ساتھ روزانہ صبح و شام لمبی سیر کے لئے نکل جائیے۔
- ☆ اپنی فکر کریں لیکن پریشانی سے دور ہیں اور ایسے صحت مند مشاغل جیسے کوئی کھیل، گھر کے محکمے میں باغبانی اور پودوں کے بارے میں معلومات میں اضافہ کرنے جیسے کام بنائیں۔
- ☆ زندگی میں ہر کام میں ایک توازن رکھیں۔ صاف ستھرا اور خوش رنگ لباس زیب تن کریں۔ خوش و خرم رہنے کی بھرپور ادکاری کریں۔ اس طرح بھی دباؤ کی اس انتہائی کیفیت کا رخ بھر جائے گا۔
- ☆ دوسروں کے کام میں ان کی مدد کریں۔ اور اس میں پوری دلچسپی لیں۔
- ☆ دوستوں کے ساتھ لطیفہ بازی اور کپ شپ کریں اور انہیں بھی گھر پر بلا کر ان کی دعوت بھی کریں۔
- ☆ جو چیز چلی گئی اس کا غم نہ کریں۔
- ☆ آج تو جیسا تیرا گزرا ہے۔ آنے والے لکل کے لئے خوش کن اور مسرت بھرے پروگرام مرتب کریں۔ ماضی کو کبھی بھلا دیں۔
- ☆ دوسروں سے ایسی توقعات وابستہ نہ کریں جو پوری نہ ہو سکیں۔
- ☆ وقتی دباؤ سے نکلنے کے لئے سگریٹ نوشی یا دوسری مفلی اشیاء کا ہرگز سہارا نہ لیں۔ بلکہ اگر آپ سگریٹ نوش کرتے ہیں تو اسے ترک کر دیں۔ یہ ڈیپریشن میں کمی کی بجائے اضافہ کا سبب بنتی ہے۔
- ☆ اللہ پاک پر پورا اعتماد اور بھروسہ رکھیں۔ اور یہ یاد رکھیں کہ آپ کے اپنے اختیار میں کچھ نہیں ہے۔ ہر چیز لی اسی قادر مطلق کے حکم سے ہوتی ہے۔ اور وہی ہے جو ہر چیز کا مالک و خالق ہے۔ وہی ہے جو ہر مشکل ہر کام اور ہمارے ہر ضرورت کا ساسھی اور حیا خاتون ساسھی ہے۔ یہ کام اکیلے میں اپنے آپ کو سنا رہے ہیں۔ اسی کو نفسیات کی زبان میں ”جے شن“ کہتے ہیں۔ اس طرح آپ دو اور ماہر نفسیات والا کام گھر پر خود ہی کر سکتے ہیں۔ (۹)

خود ساختہ کیفیت ہے۔

کیا یہ ممکن نہیں ہے کہ جس چیز سے آپ مطمئن ہوں دوسرا شخص اس چیز سے غیر مطمئن ہو یا جس سے آپ غیر مطمئن ہوں دوسرا اس سے مطمئن ہو۔ مگر الہیہ تو یہ ہے کہ جب ایک شخص بلا کسی خاص سبب کے شخص اپنے پرانہ وہ خیالات نگھٹیا جذبات اور بری عادات کی وجہ سے غیر مطمئن ہوتا ہے۔

غیر اطمینانی کی یہ کیفیت یا کسی سے راضی نہ ہونا سب سے پہلے معصومانہ انداز میں بچوں کے اندر ان گھروں میں جنم لیتی ہے۔ جہاں ماں باپ یا ان میں سے کوئی ایک ہر وقت مسلسل کسی نہ کسی سے کسی نہ کسی بات پر الجھتے اور کٹ کٹ کرتے رہتے ہیں۔ ایسی ہی گودوں میں بچے عدم اطمینان کا شکار ہو جاتے ہیں۔ دوسری جگہ جہاں بچے غیر اطمینانی عادات سیکھتے ہیں وہ ان کے ہم جونی اور ہم عمر بچے ہوتے ہیں۔ جن کے ساتھ وہ کھیلتے کودتے اور دوستی کرتے ہیں۔ ان میں سے اگر کوئی احساس کسٹری کا شکار ہو گیا تو وہ ایک دوسرے کو پسند اور نا پسند کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ایسا بچہ جہاں کہیں بھی جاتا ہے غیر مطمئن ہی رہتا ہے اور اپنے علاوہ سب کو غلط اور کج فہم خیال کرتا ہے اور وہ اپنی بدافعت میں لگا رہتا ہے۔ اور ساری عمر ایسے غیر اطمینانی لوگ ہوتے ہیں۔ جن کو اپنی زندگی میں بہت تکلیاں برداشت کرنا پڑتی ہیں اور وہ کسی کے ساتھ اپنے آپ کو کم از کم جھگڑ نہیں کر پاتے۔ ہر چیز ان کو تلخ محسوس ہوتی ہے۔ خواہ وہ مرد ہو یا عورت ہو اگر ازدواجی زندگی اس کو راس نہ آئی تو وہ ہمیشہ کے لئے ترش رو بن جاتے ہیں۔ ہمارے ایک پروفیسر دوست تھے جو اپنے داماد کے متعلق فرمایا کرتے تھے۔

”میرا داماد تو گھٹیا ذہن کا مالک ہے وہ کسی چیز سے مطمئن ہی نہیں ہوتا۔ لڑکی دی چیز گاڑی دی، لکھی دی مگر پھر وہی کٹ کٹ۔ سچ پوچھیں تو جس نے دی یا کوئی مطیع نظر نہ پایا تو دنیا تو خودی ایسی جگہ ہے جہاں اطمینان نصیب نہیں ہوتا۔ تکلیاں ہر طرف بھری پڑی ہیں۔ اس دنیا فانی میں صرف ایک انسان ہی ایسی شخص ہے جو تمام تکلیوں کو اپنی بہت اور اللہ

پک کی مدد سے لذت بنا سکتا ہے۔ کون نہیں جانتا کہ لیونج اور ترش پھل ہے مگر جب تیز مناس میں لیونج کی آمیزش کر دی جاتی ہے تو پھر کیسا پیارا ذائقہ ہو جاتا ہے۔ یہ ترشی ہر کھانے میں لذت پیدا کر دیتی ہے۔ جسم میں کوئی بھی مرض ہو جو ہاضمہ پر اثر ڈالتا ہو تو لیونج کا استعمال صفر سو دا اور تیز ابیت کو تیز ستکڑوں امراض کے لئے مفید ہے۔ سینکڑوں طرح سے لیونج استعمال ہوتا ہے۔ اگر سبکی خاطر سو دا اور دو جی جوڑے بھی استعمال کریں تو ناشتہ اللہ ازدواجی زندگی لذت انگیز اور خوش گوار بن سکتی ہے۔

یاد رکھئے! ہر اہمیت نانی، اطمینان اور سکون میں بدل سکتی ہے۔ جس نے اس راز کو پایا وہ انتہائی کامیاب انسان بھلانے کا حقدار ہو جاتا ہے۔ آپ ذرا اپنا موجودہ رجحان اور زاویہ نگاہ بدل کر تو دیکھیں۔ سکون ہی سکون نظر آئے گا۔ دنیا سخی مسین ہے اس کا اندازہ ہو جائے گا۔ شاہجہان کی پوری زندگی تمام تر محرومیوں کے ساتھ قید و بند کی صعوبتیں برداشت کرتے ہی گزر گئی۔ مگر ممتاز محل کی محبت میں ان تکلیوں نے ایسا ذائقہ اور لذت عطا کر دی کہ - جن محل وجود میں آگیا۔ شاہجہان ہر قسم کی تکلیاں اور پریشانیوں برداشت کرتا رہا اور ان تکلیوں پر مسکراتا رہا۔ اسی لئے وہ تاج محل کی شکل میں آئے والی لکھنوں کے لئے محبت کی دگاہ چھوڑ گیا۔ ہم میں سے معلوم نہیں کتنے دل والے ہوں گے۔ جنہوں نے غیر اطمینانی اور محرومیوں کو خوش گواری میں بدل کر ابدی سکون حاصل کر لیا۔ آخر آپ ایسا کیوں نہیں کر سکتے۔ تجربہ تو کر کے دیکھیں۔

ڈاکٹر شذرا ایک ماہر نفسیات ہیں۔ وہ اپنے ایک مریض جو تندرست ہو چکا تھا کا قصہ سناتے ہوئے کہتے ہیں کہ وہی امراض میں مبتلا ایک خاتون کو ہسپتال میں داخل کیا گیا۔ اس کی حالت بہت ہی تھی۔ اس کی بنیادی تکلیف تھی کہ زندگی بھر اس بچاری کو کسی دقت بھی اطمینان و سکون نہیں ملا تھا۔ اس کو بہت اعلیٰ تعلیم سے آراستہ کیا گیا تھا۔ وہ ایک سرکاری دفتر میں سیکرٹری کے فرائض انجام دے رہی تھی۔ اس کی شادی فوج کے ایک کپتان سے ہوئی اور اس کے چار بچے تھے۔ لیکن آزاد فطرت خود کھانے والی لڑکی کو یہ زندگی سے وہ اپنے آپ

کوشہر کی غلامی میں گھرا ہوا سانسوس کرتی تھی۔ جس سے وہ مطمئن نہ تھی۔ میاں بیوی میں ہر وقت کٹ اور پیرا رہنے لگی۔ اس نے ڈاکٹر کو بتایا کہ میں خانہ داری کے مجتہد کو بالکل پسند نہیں کرتی۔ بچے پیدا کرتے رہتا اور پھر ان کی پرورش میرے لئے سوہان روح بنی ہوئی ہے۔ یہ میری آزاد زندگی کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹ ہے۔ اشاروں و اشاروں میں اس نے ایسے الفاظ بھی استعمال کئے جن سے واضح ہوتا ہے کہ اسے یقین نہیں کہ وہ اپنے شوہر کو پسند کرتی ہے یا نہیں۔ دراصل وہ کسی نہ کسی طرح اپنے بیکرڈی شپ کے عہدہ کو برقرار رکھنا چاہتی تھی۔ اسی لئے اس نے ہسپتال میں داخلہ لیا تھا کہ کچھ عرصہ کے لئے وہ شوہر اور بچوں کی مصروفیات سے بچی رہے گی۔ مریضہ چونکہ اس دور سے گزر چکی تھی۔ جہاں اس کا علاج سمجھانے بھانے سے ہو سکتا تھا۔ چنانچہ ڈاکٹر نے مریضہ کے مطالعہ کے لئے ایسی کتابیں منگوا کر پڑھنے کو دے دیں جو خالصتاً اسی مزاج کے لوگوں کے لئے لکھی گئی تھیں۔ ان کتابوں کے مطالعہ کے بعد اس مریضہ کے خیالات میں بہت حد تک تبدیلی آئی۔ اس کا سوچنے کا انداز تبدیل ہوا اور اس نے ہر چیز اور واقعہ کو خندہ پیشانی سے قبول کرنے اور برداشت کرنے کی طاقت حاصل کر لی۔

اپنے آپ کو ہر حال میں خوش رکھنا اور ٹھیک ٹھاک محسوس کرنا کوئی مشکل کام نہیں ہے۔ تھوڑی سی توجہ کام میں دلچسپی اور محنت و لگن شرط ہے۔ اطمینان اور غیر اطمینانی کی حالتوں کے بارے میں وہ چیزوں کا خیال ضرور رکھے۔ پہلی بات یہ ہے کہ:

### امیر ہونے کا خبط:

ہر شخص کو اللہ پاک نے عقل اور سمجھ عطا کی ہے وہ خبط اچھی طرح جانتا ہے کہ یہ چند روزہ زندگی مصیبتوں اور محرومیوں کی آماجگاہ ہے۔ ایک کم نہیں ہونے پاتی کہ دوسری آن بچتی ہے۔ اگر آپ نے اپنی موجودہ مالی حالت پر مطمئن رہنا سیکھ لیا تو پھر دوسروں کو دیکھ کر امیر ہونے کے خبط سے نجات مل جائے گی اور مال دولت کی وجہ سے ہونے والی بے اطمینانی سے آپ کو نجات مل جائے گی۔ بایں اور دل برداشتگی کا احساس ٹھنڈا پڑ جائے گا۔ گویا

انسان اگر اپنی موجودہ حالت پر مطمئن اور اللہ کی تقسیم پر راضی ہو جائے۔ تو مصیبت اور تکلیف بھی قابو میں آجائے گی اور ہر مشکل از خود آسان ہوتی چلی جائے گی۔

### ممکنات کے حصول کی خواہش:

جو چیز آپ کو مل نہیں سکتی اس کی تنہا یہ کیوں کی جائے۔ بے سکونی اور بے اطمینانی کی کیفیت دور کرنے کا ایک گریہ بھی ہے کہ خواہش ہے جانہ کیجئے۔ بلکہ ایسی خواہشات پر قابو پالیں۔ انسان کی ایک خواہش پوری ہو جائے تو دوسری اور تیسری از خود پیدا ہوتی چلی جاتی ہے۔ یہ ایک تاخیم ہونے والا سلسلہ ہے۔ جن کو پورا کرنا سوائے اللہ پاک کے کسی دوسرے کے بس کی بات ہرگز نہیں ہے۔ البتہ اس کے لئے کوشش کرنا اور غور و فکر کا فرض ہے۔ نتائج آپ کے اختیار میں نہیں ہیں۔ جو وقت اس کے لئے مقرر ہے وہ اللہ پاک جانتے ہیں۔ اس کے لئے اپنا سکون بر باد کر دینا کہاں کی گفندی ہے۔

بے سکونی اور بے اطمینانی انسان کی غلط تعلیم و تربیت کا نتیجہ ہے نہ کہتے دکھا اور افسوس کا مقام ہے کہ ہم نام تو اسلام کا لیتے ہیں اور کام بے دینوں جیسے کرتے ہیں۔ خلاف اسلام کام کرتے ہیں اور پختی اجار کی طرح ذائقہ بدلنے کے لئے اسلام کا نام پکارتے ہیں۔ انسانی جانوں سے کھیل کر اپنے نفس کو مطمئن کرتے ہیں۔ حالانکہ اس طرح انسان مزید بے سکون و غیر مطمئن ہو جاتا ہے۔

جو شخص مطمئن ہونے کے راز کو حاصل کر لے گا وہ ہر جگہ ہر حال میں اپنے آپ کو عجیب کی طرح فٹ کر لے گا۔ ہر کام کا اہل اور قابل ہو جائے گا۔ سرت شادمانی سے ہم کنار رہے گا۔ کامیابی اس کے قدم چومے گی۔ اس کی زندگی تمام نعمتوں سے مالا مال رہے گی۔ (۱۰)





جاتا ہے جس کی وجہ سے عموماً دوا ختم کرتے ہی بیماری پھر شروع ہو جاتی ہے۔ ویسے بھی فرد ان کا عادی ہو جاتا ہے تو ان کو چھوڑنا مشکل ہو جاتا ہے مزید برآں ان ادویات کے بہت سے نقصانات بھی ہیں۔

۲- نفسیاتی علاج: اس میں عموماً مرض کی وجہ کو معلوم کر کے اسے ختم کر دیا جاتا ہے۔ مریض کی سوچ کو بدلا جاتا ہے۔ عام نفسیاتی طریقہ ہائے علاج کافی وقت لیتے ہیں جبکہ چوتھی پراپی Hypnotherapy (علاج بذریعہ ہپنازم) سے علاج میں وقت بہت کم لگتا ہے۔

علاج کے چند طریقے درج ذیل ہیں جن کی مدد سے معمولی تشویش کو آپ خود بھی اپنی مدد آپ کے تحت ختم کر سکیں گے۔

۱- سب سے پہلے یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ کو کوئی خطرناک جسمانی بیماری لاحق نہیں ہے بیماری آپ کے ذہن کی پیداوار ہے جس کا علاج موجود ہے اور زیادہ مشکل بھی نہیں۔

۲- روزمرہ زندگی سے لطف اندوز ہوں۔ اس کیلئے ہر سرت سر گرمیوں میں حصہ لیں۔ مثلاً شام کو دوستوں کے ساتھ گھومنے کیلئے باہر نکل جائیں۔ کوئی اچھی سی کتاب پڑھیں۔ کسی پسندیدہ اور پرسکون جگہ مثلاً ہوٹل وغیرہ چلے جائیں۔ شاپنگ کریں، اگر پیسے نہ ہوں تو دن و شاپنگ ہی کر لیں یعنی روزمرہ زندگی کو زیادہ سے زیادہ پر لطف بنائیں۔

۳- کسی دوست یا عزیز سے اپنے مسائل پر کل کر گفتگو کریں اس سے نہ صرف دینی بوجھ ہلکا ہوگا بلکہ مسائل کا حل تلاش کرنے میں دوست سے مدد ملے گی۔

۴- روزانہ کوئی نہ کوئی ورزش کریں۔ جسمانی سرگرمی تشویش کو کنٹرول کرنے کا ایک مؤثر ذریعہ ہے، کوئی پسندیدہ کھیل کھیلیں یا کسی سیر بھی منیے۔

۵- دن میں کئی بار اپنے جسم کو ریلاکس Relax کریں۔ کم از کم دو بار ضرور کریں۔ ریلاکس کرنے کیلئے مندرجہ ذیل پر عمل کریں۔

☆ اس کیلئے روزانہ بیس منٹ مختص کریں۔

☆ ایسی پرسکون جگہ تلاش کریں جہاں تشویش کے دوران آپ کو کوئی ڈسٹرب نہ کریں۔

☆ بہتر ہے کہ روشنی مدھم کر لیں۔ اندھیرا بھی مناسب رہے گا۔

☆ آرام دہ کرسی پر بیٹھ جائیں یا کسی بستر پر آرام سے لیٹ جائیں۔ گردن کے نیچے ٹکیڑا رکھیں، لیکن اگر ٹکیڑے سے آپ بے آرامی محسوس کریں تو ٹکیڑے کی ضرورت نہیں۔

☆ کپڑوں کو ہٹا کر لیں۔ زبیراور ٹکیٹس لینز ہٹا کر لیں۔

☆ ریلاکس کرنے سے پہلے اپنے پنوں کو اکڑائیں۔ اس کیلئے مندرجہ ذیل اقدام کریں۔ ایک مٹھی کو سختی سے بند کریں، اور سخت کریں۔ مزید سخت۔ پھر ایک دم ڈھیل چھوڑ دیں، پھر دوسری مٹھی کے ساتھ بھی یہی عمل کریں۔

☆ منہ کو بند کریں۔ داخن کو سختی سے پھینکیں۔ بہت زیادہ سختی کے ساتھ اور زیادہ سخت پھر جڑوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

☆ پیٹ اندر کو پھینکیں۔ اسے کر کے ساتھ لگانے کی کوشش کریں۔ کچھ دیر اس حالت میں رکھیں۔ پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

☆ اپنی آنکھوں کو سختی سے بند کریں۔ خوب پھینکیں۔ دبا جائیں۔ اب ڈھیل چھوڑ دیں ان کو کھولنا نہیں۔ (انہیں بند رکھیں)

☆ اپنے سر اور گردن کو کندھوں میں کچے گودے جائیں اور نیچے۔ اب ڈھیل چھوڑ دیں۔

☆ لہبا ہا سٹیل جب تک روک سکیں روکیں۔ پھر چھوڑ دیں۔

☆ اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کو اکڑائیں۔ زیادہ سے زیادہ ڈھیل چھوڑ دیں۔

☆ اب ان باتوں کا اقدام ایک وقت کریں۔

☆ جسم ڈھیلا چھوڑ دیں اور جسم کے ہر حصہ کو ریلاکس اور پرسکون ہونے دیں۔ ایک نرم گد پر کو پورے جسم میں سرائیت کرتے ہوئے چھریں کریں۔ اس گد کو اپنے جسم کے سارے پنوں کو نرم کرنے دیں۔ خصوصاً آنکھیں کو کھانیں، ماتھے، منہ، گردن



اور کمر کی ٹینشن کو نرم ہونے دیں۔

☆ آنکھیں کھول لیں۔ اب اپنے کسی انگوٹھے کے ناخن کو اپنی آنکھوں کے سامنے چند انچ کے فاصلہ پر رکھیں۔ ساری توجہ اس ناخن پر مرکوز کر دیں۔ آپ کا ہاتھ آہستہ آہستہ نیچے کو جائے گا۔ آنکھوں کے پونے ہماری ہوتی جائیں گے سانس ہماری ہوگی پھر سارا جسم ریلیکس اور پرسکون ہوگا۔ آنکھیں بند اور ہاتھ نیچے چلا جائے گا۔ ان کو پہلو میں اٹکا لیں۔ (بستر کی صورت میں پہلو میں رکھ لیں) یا ناخنوں کے اوپر رکھ لیں۔

☆ لمبے سانس ناک سے لیں اور منہ سے چھوڑیں۔ ہر سانس کے ساتھ ۱۰ سیکنڈ تکتی رہیں۔

☆ اب کسی بہت ہی پرسکون جگہ کا تصور کریں۔ اپنے آپ کو وہاں لے جائیں۔ اس ماحول کو محسوس کریں۔ خوشبو اور محسوس کریں۔ اس جگہ اپنا پسندیدہ قائم کریں۔

☆ پھر آنکھیں کھول دیں مگر آنکھیں کھولنے سے پہلے اسے الٹی تکتی رہیں اور ایک بار پھر آنکھیں مکمل طور پر کھول دیں۔ (۱۱)



## تفکرات سے نجات

جب تک انسان زندہ ہے کوئی نہ کوئی فکر اسے دامن گیر رہتی ہے وہ اگر دنیا دار ہے تو بے شمار ضروریات اور لوازمات زندگی کے حصول کی فکر انتہائی نیک اور دیندار رہے تو اللہ پاک کے حضور پیش ہو کر اعمال کا جواب دینے کی فکر، لہذا تفکرات کو اپنے اختیار سے باہر خیال کرنا درست نہیں ہے لیکن اگر انسان محنت کرے اور ٹکس پر قابو پالے تو ان تفکرات پر کسی حد تک قابو پاسکتا ہے یہ چیز کوکوش اور باقاعدہ مشق کے بعد حاصل ہوتی ہے مگر ہوتی ضرور ہے۔

تفکرات کو ایک فطری عادت تسلیم کیا گیا ہے اور آدمی اس دلدل میں قطعی بے خیالی میں بھنس جاتا ہے اس عادت کو ترک کرنے کی زبردست کوکوش کرنی چاہئے۔ تفکرات کی گھنٹاؤں پر چھٹا جانے سے روکنے کے لئے تعمیری اور رجائی روشنی خیالات کو ذہن پر مسلط کر لینا چاہئے۔ ایک رجائی انسان کو ہر طرف روشنی ہی روشنی جبکہ ایک متشکر اور یاس پسند کو چاروں طرف تاریکیاں ہی تاریکیاں منڈلاتی نظر آتی ہیں۔ رجائی خیالات سے اپنے ذہن کو محسوس کر لینے کی مشق ذرا دیر سے ہی ہوتی ہے۔ مگر ایک لمبے سفر کے بعد انسان اپنی منزل پہنچنا ضرور ہے۔

جس وقت دماغ میں کوئی پریشان کرنے والا خیال آئے تو اسے دماغ میں جکڑ دینے کی بجائے فوراً نکال دینا چاہئے اور اس کی جگہ کسی تعمیری رجحان کو دے دینی چاہیے۔ آدمی سوچنا ضرور ہے وہ سوچنا ترک نہیں کر سکتا اس دنیا میں کسی خیال کو بالکل ہی دماغ سے نکال دینا ناممکن ہے لیکن طرز فکر میں تبدیلی کی جاسکتی ہے اور برے خیالات کو ذہن سے خارج کر کے ان کی جگہ اچھے اور صحت مند خیالات پیدا کئے جاسکتے ہیں۔

دماغ میں ایک وقت میں ایک ہی خیال نکال سکتا ہے۔ اگر آپ نے برے خیال کو نکال دیا تو اس کی جگہ اچھا خیال ہی جگہ پائے گا۔ اچھے اور برے خیالات ایک ہی وقت میں دماغ میں نہیں رہ سکتے، ٹھکرات کا عمل دماغ میں تخریبی ہوتا ہے جس کی وجہ سے دماغی قوت کا نہایت قیمتی ذخیرہ خرچ ہو جاتا ہے اور کسی قسم کا فائدہ حاصل نہیں ہوتا بلکہ آدھی خود کو پریشان ہوتا ہی ہے دوسروں کے اطمینان و مسرت کو بھی رنج و افسردگی میں تبدیل کر دیتا ہے۔ بہت سے ایسے لوگ ہیں جو معمولی چیزوں سے اثر لے کر پریشان اور بدحواس ہو جاتے ہیں اگر وہ چاہیں تو آلام حیات کا مقابلہ پورے استقلال کے ساتھ کر سکتے ہیں۔ بعض حضرات فطری طور پر ٹھکراتی ذہن لے کر آتے ہیں اس قسم کے لوگوں کو اپنے خوش کو سامنے سمجھنے کے لئے بہت واضح لائنوں پر تقریری کام کرنا چاہیے۔ ٹھکرات کے متعلق یقین رکھنے کے وہ ایسے واقعات کے اندیشوں پر مبنی ہیں جو کبھی وقوع پذیر نہ ہوں گے۔ گزشتہ واقعات کا جائزہ لینے پر ثابت ہوگا کہ بہت سے ٹھکرات کا جال ہمارے دماغوں نے بنایا تھا۔ جب کہ حقیقت کی روشنی میں وہ کوئی حیثیت نہ رکھتے تھے۔

ٹھکرات کو ہر ممکن خوش فہمی سے ذہن سے نکال دینا چاہیے۔ ورنہ یہ زندگی کے سارے حسن و جمال اور اس کی رمزانیوں کو بگاڑ دالیں گے۔ تربیت یافتہ آدمیوں سے اس خراب عادت کی بچ کئی کی جاسکتی ہے۔ بعض لوگ مجمع کو دیکھ کر ہی ڈر جاتے ہیں۔ اور وہ راہ فرار اختیار کرنے کا سوچنے لگتے ہیں۔ اس تکلیف کو دور کرنا ناممکن نہیں ہے۔ اس کا اولین طریقہ تو یہ ہے کہ ماضی کا دور قلمبند اور کسی ایسے واقعے کا سراغ لگائے جس سے یہ کیفیت پیدا ہوئی ہے۔ واقعات کا جائزہ لینے وقت ایسے واقعات و حادثات بھی ذہن میں طے کرے جن کا اس واقعے سے کوئی تعلق نہ ہوگا لیکن وہ متعلقہ جذبات کی وجہ سے بعض خصوصیات کے حامل ضرور ہوں گے۔ ان واقعات کا اظہار کر دینے پر گہرا مکت کی عادت میں کافی حد تک کمی آجائے گی۔ اپنے ذہن میں یہ خیال پختہ کر لیجئے کہ آپ کی حالت درست ہو رہی ہے اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ رات کو چلتی ہوئی گھڑی اپنے سر ہانے رکھ کر آرام سے لیٹ جائیے اور بار بار یہ الفاظ دہرائیے کہ ہر گھنٹہ اور ہر دن مجھے پہلے سے زیادہ خوشی حاصل ہو رہی ہے۔ میرے ٹھکرات کم..... (۱۲)

## دباؤ کا مقابلہ کیسے کریں؟

دباؤ جس کے لئے انگریزی لفظ سٹریس (Stress) زیادہ استعمال ہو رہا ہے۔ دور حاضر کا ایک بہت عام مرض قرار دیا جا رہا ہے۔ حالانکہ یہ درست نہیں یہ انسانی معاشرے میں ہمیشہ ہی سے موجود رہا ہے۔ البتہ گونا گود جوہر سے یہ اس دور میں زیادہ شدت سے محسوس کیا جا رہا ہے۔

دباؤ ہماری زندگی کا ایک لازمی حصہ ہے۔ اس کا ہم سب روزانہ شکار رہتے ہیں۔ یہ معمولی معمولی کام اور سرگرمیوں میں بھی دخیل اور موجود رہتا ہے۔ مگر سے بروقت نکلنا ہو، بس اسٹاپ کی بجائے ہو بس میں رش ہو کہ دفتر کا رخانے، سکول کا بج غرض ہر جگہ ہر شخص اس سے سرخ پرود چار رہتا ہے۔ روزمرہ کی زندگی میں قواعد و ضوابط، رسوم و ادبیات، کام، ذمہ داریاں، فیصلے، تہہ تیبا، تعلقات باہمی، عداوت، درد پے پیسے، لیکن دین غرض ان میں سے ہر شے دباؤ کا سبب بن سکتی ہے۔

دباؤ کسی حد تک ایسا بھی ہوتا ہے یہ آپ کو سوچنے، غور کرنے اور زیادہ محنت کرنے کی - غیب دیتا ہے۔ آپ میں عمل کی تحریک پیدا ہوتی ہے تو یہ ولولہ و جوش بہتر نتائج کا سبب بنتا ہے۔ مقابلے کی خواہش کیلئے میں کار فرما ہوتی ہے تو اس سے نہ صرف آپ بلکہ دیکھنے والے بھی خوش ہوتے اور حوصلہ پاتے ہیں۔ مگر یہ درست ہے کہ دباؤ کی شدت یا کمزوری زیادہ مگرے جاری رہے تو نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

## صححت پر اس کے اثرات:

دباؤ کی کمزوری ہر شخص پر مختلف انداز میں اثر انداز ہوتی ہے۔

## ذہنی دباؤ:

بعض افراد توشیح کا شکار ہوتے ہیں۔ تو بعض مقابلے اور محاذ آرائی پر اتر آتے ہیں یا پھر پیچھے ہٹ جاتے ہیں۔ بعض جذباتی انداز یا تشدد کی راہ اختیار کر لیتے ہیں۔ بعض شدت پسندی پر اس حد تک اتر آتے ہیں کہ اپنی ناکامیوں کے جواب میں دوسروں سے مار دھاڑ یا مقدمہ بازی تک پہنچ جاتے ہیں۔ بعض یہ تاثر دیتے ہیں کہ دباؤ کا کوئی وجود نہیں ہے۔ ایسے لوگ دراصل ناخوشگوار حقائق مثلاً تعلقات میں بہت زیادہ بگاڑ کام میں ناکامی یا پرانے مرض کو کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ بلکہ ان کا وجود ہی تسلیم نہیں کرتے۔

## جسمانی دباؤ:

اس کی وجہ سے نیند نہ آنے کی شکایت اور بھوک غائب ہو جانے کے علاوہ دیگر کئی شکایات لاحق ہو سکتی ہیں۔ جن میں توجہ دینے کی صلاحیت میں کمی، اعصابیت، گھبراہٹ و پریشانی معدے اور آنکھوں کے زخم جلد کی تکلیف سر میں درد یا کسی واضح علامات کے بغیر ممکن قابل ذکر ہیں۔

## اس کا علاج:

- ☆ پرسکون رہنے کا فن سیکھئے۔
- ☆ جب بھی دباؤ کی شدت یا محسوس ناقابل برداشت محسوس ہو، اپنی مفروضیت توڑی دیر کے لئے روک دیجئے۔ کوشش کر کے کی تقریبی مقام پر ایک دو دن یا چند گھنٹے ہی گزار آئیے۔ اول تو چند لمبے یا گھنے ہی کا بنائیے۔
- ☆ کوئی ایسا کام کیجئے۔ جس سے آپ فرحت محسوس کریں۔ کوئی دلچسپ مشغلہ اختیار کیجئے۔ مثلاً شاعری کیجئے، پرندے پال لیجئے، بالی ہسٹری درزش، چہل قدمی، باغبانی اور سائیکلنگ کیجئے۔
- ☆ وقت کو خود پر طاری مت کیجئے۔ اطمینان سے اپنی مصروفیات کام وغیرہ جاری

رکھئے۔ گھڑی کی بروقتی ہوئی سونیاں اور اس کی تک تک سے نہ گھبرائیے۔

- ☆ بار بار گھڑی دیکھنے سے ٹریفک یا آپ کی بس، کاریا گاڑی کی رفتار نہیں بڑھ سکتی۔ سنگل ہند ہو تو اطمینان سے بیٹھے چلتے پھرتے لوگوں اور ٹریفک کو دیکھئے اور اس مہلت سے لطف اندوز ہوئیے اور دل میں "یاد دود" پڑھئیے۔
- ☆ چائے، کافی، کولا، مشروبات الکحل سے بچئے کیوں کہ یہ تحریک پیدا کرتے ہیں۔ جس سے دباؤ میں اضافہ ہوتا ہے۔
- ☆ روزانہ دس سے پندرہ منٹ پرسکون ہونے کی مشق کیجئے۔ آپ بہت جلد یہ فن سیکھ جائیں گے۔ جس کے بعد دباؤ سے چھکارہ آسان ہوتا چلا جائے گا۔

## کچھ اور تدابیر

## ذہنی تبدیلیاں:

بڑی تبدیلیوں سے بچئے یا پھر کم از کم یکے بعد دیگرے فوری تبدیلیوں سے گریز ضرور کیجئے۔ کیونکہ ہر تبدیلی دباؤ کا سبب بن جاتی ہے۔ اگلی تبدیلی تک کچھ وقفہ ضرور کیجئے۔ تاکہ آپ پرسکون ہو جائیں۔

## صحت مندر ہے:

خواب صحت و بخت دباؤ کا سبب بن سکتی ہے۔ درد اور محسوس آپ کو سچے اور ٹھیک طور پر کام کرنے کی صلاحیت سے محروم کر دیں گے۔ اس لئے صحت مندرہ کر دباؤ کو خود سے فاصلے پر رکھیے۔

## تمباکو کے استعمال سے بچئے:

متوازن غذا استعمال کے ساتھ کھائیے۔ ورزش یا قاعدگی سے کیجئے اور پوری نیند لیجئے۔ مگر بے سانس لیا کیجئے۔ روزانہ کم از کم پندرہ منٹ ورزش کو اپنا معمول بنا لیجئے۔ نیند میں تین روز کی یہ ورزش بھی بہت کافی ہے۔

### مسائل میں شرکت کیجئے:

یعنی باہم مشاورت کے اسلامی اصولوں پر عمل کیجئے۔ ایک سے دوسرے ہوتے ہیں۔ دوسروں کے ساتھ اپنے مسائل پر گفتگو کیجئے۔ میاں بیوی، غلط دوست اور بزرگوں سے مشاورت بہت مفید اور حوصلہ افزا ثابت ہوتی ہے۔

### دوست بنائیے:

ہنستے بولتے خوش مزاج خاندان کی طرح دوستوں کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔ بلکہ آپ ان سے کھل کر گفتگو کر سکیں۔ ہنس بول سکیں۔ کبھی آپ ان کے کام آئیں تو وہ آپ کے آڑے وقت میں کام آسکیں۔ دوست ہوں تو زندگی کی تنگیاں اور دباؤ کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ (۱۳)



### حقیقت پسند بنئے:

اللہ پاک نے آپ کی جیسی شکل بنائی ہے۔ اس پر شکر کیجئے۔ قد، رنگت، ہال، کپلیں، داغ دھبے اور ایسی ہی دیگر باتوں کو اپنے لئے مسئلہ نہ بنائیے۔ اس کی فکر نہ کیجئے کہ دوسرے آپ کے بارے میں کیا سوچتے ہیں؟ جو تبدیلی آپ کے اختیار میں نہیں ہے اسے پوری طرح تسلیم کر لیجئے۔

### فیصلے سوچ سمجھ کر کیجئے:

آپ کا پس منظر کلی رکھ کر حقائق کا جائزہ لیتے۔ جذبات آپ کو اندھا نہ کر دیں۔ معاملات کے اچھے اور برے پہلوؤں پر گہری نظر رکھئے اور فیصلوں میں ان لوگوں کا خیال بھی رکھیں۔ جو ان سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ اس طرح وہ بھی اپنے نقصانات زیادہ بہتر اور خوشگوار انداز میں برداشت کر لیں گے۔

### ہنستا بولتا خاندان:

اپنے بچوں و عزیز اقارب کے ساتھ نرمی کا سلوک کیجئے اور قرآن کے حکم "قولوا للناس حسناء" پر عمل کرتے ہوئے ہر ایک سے خوش گوار انداز میں گفتگو کیجئے۔ آپ کے پیٹھے بولنے کے متعلق آپ کے دوست ہی نہیں۔ خاندان والے بھی ہیں۔ ہنستے میں ایک دن اپنے گھر والوں کے ساتھ خوب ہنستے۔ بولنے اس طرح آپ کا گھر راحت و سکون کا مرکز بن جائے گا۔

### کام کی منصوبہ بندی کیجئے:

لحکم و ضبط کو اپنی زندگی کا حصہ بنائیے۔ ہر کام کو ڈھنگ اور طریقے سے کیجئے۔ کام کی منصوبہ بندی سے وقت، پیسے اور محنت کی بچت بھی ہوگی۔ ہر کام سے پہلے اندازہ لگائیے کہ اس میں کتنا وقت لگے گا۔ اس طرح آپ دباؤ سے بچے رہیں گے اور کام بھی عمدگی کے ساتھ مکمل ہوگا۔

## نفسیاتی مسائل

(غصہ، حسد، کینہ اور دیگر نفسیاتی رجحانات بلڈ پریشر اور کئی بیماریاں پیدا کر سکتے ہیں)

امراض آپ کے ذہن کی پیداوار ہوتے ہیں۔ یوں کہہ لیں کہ ان کا باعث جسمانی کم اور جذباتی زیادہ ہوتا ہے۔ آج کے دور میں ایک مرض بڑھتا جا رہا ہے یہ ہے ہائی بلڈ پریشر۔ عام فہم زبان میں اسے خون کا زیادہ دباؤ کہہ لیں۔ اس کے انتہائی اثرات یہ ہیں کہ فالج کا حملہ ہو سکتا ہے اور چنانچہ حرکت قلب (دل) بند ہو جانے سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اگر دباؤ زیادہ ہو اور اس کی طرف توجہ نہ دی جائے تو یہ بڑھتے بڑھتے مریض کو آخری آنچ تک پہنچا دیتا ہے جہاں اس کا علاج دشوار ہو جاتا ہے۔

## ہائی بلڈ پریشر کی علامات:

ابتدائی مرحلے میں اس کی علامات پر کوئی توجہ نہیں دیتا۔ دھیان نہ دینے کی وجہ یہ ہے کہ ایسی علامتیں ہمارے ہاں ہر کسی میں پائی جاتی ہیں۔ مثلاً سر کی گرانی، سر درد، چکر، جسمانی کمزوری اور تھوڑے سے کام سے غیر معمولی تھکن، گھروں میں، عورتوں میں یہ علامات اتنی عام ہیں کہ انہیں کوئی اہمیت نہیں دی جاتی۔ عام طور پر یہ علامات پچاس سال کی عمر میں جا کر ظاہر ہوتی ہیں۔ آج کل تو جوان بھی ان میں مبتلا نظر آتے ہیں اور اس کا علاج واضح درد (Pain Killer) کھا کر کرتے ہیں۔ وہ کمزوری اور تھکن کا علاج طاقت کے انجکشنوں اور وٹامن کی گولیوں سے کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ میں ہائی بلڈ پریشر کا علاج چیش نہیں کر رہا ہوں۔ اگر آپ اس مرض میں مبتلا ہیں تو کسی قابل معالج کے پاس جائیں، معالج دواؤں کے ساتھ پرہیز چماتے تو اس کی پابندی سختی سے کریں، اس مرض میں جتنا فائدہ پرہیز اور احتیاط سے ہوتا ہے اتنا دواؤں سے نہیں مل سکتا۔

## ہائی بلڈ پریشر کے اسباب:

ہائی بلڈ پریشر کے اسباب جسمانی بھی ہوتے ہیں لیکن زیادہ تر اسباب کا تعلق نفسیات سے ہے۔ ہر انسان میں وقتی دباؤ ہوتا ہے، یہ دباؤ بڑھتے بڑھتے بہت زیادہ ہو جاتا ہے۔ انسان اس سے بے خبر رہتا ہے جو انسان اس دباؤ کی موجودگی کو سمجھ جاتا ہے اور اسے کم کرنے کا ذریعہ یا رائج تلاش کر لیتا ہے اور ساری عمر ہائی بلڈ پریشر کا مریض نہیں ہو سکتا۔

## نفسیاتی رجحانات:

جور، خجانات اور عاقبتیں آپ کے خون میں ابال پیدا کرتی ہیں وہ غصہ، جڑ، مزاج، کینہ، حسد، بغض اور پشت پانی وغیرہ ہیں۔ یہ رجحانات آپ کو کئی امراض میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ آپ نے ان کو خیر سمجھ کر رجحانات پر قابو نہ پایا تو آپ ہائی بلڈ پریشر کے مریض ہو سکتے ہیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ اب بھی آپ کے خون کا دباؤ نارمل سے زیادہ ہو۔ اگر آپ سر میں گرانی یا درد، کبھی کبھی چکر، جسمانی کمزوری اور تھکن محسوس کرتے ہیں تو ہو سکتا ہے آپ ہائی بلڈ پریشر کے ابتدائی مرحلے کے مریض ہو چکے ہوں۔

اس کا مطلب یہ نہیں آپ یہ پڑھ کر ہی معالج کی طرف اٹھ دوڑیں یا ہائی بلڈ پریشر کے دہم میں مبتلا ہو کر پریشان ہوتے رہیں۔ میں آپ کو احتیاط اور پرہیز بتاؤں گا جو آپ کے خون کے دباؤ کو نارمل کر دے گا۔ میں آپ کو ڈرانا نہیں چاہتا بلکہ یہ بتانا چاہتا ہوں کہ آپ کا ذہن آپ کو کسی بھی تباہی تک پہنچا سکتا ہے۔ برصغیر میں جسمانی امراض کی تشخیص بغض دیکھ کر، کھٹکھٹ کوپ، لگا کر یا مریض سے دو چار باتیں پوچھ کر کی جاتی ہے۔ معالج کو شک ہو تو وہ مریض کا بکسرے لیتا ہے، خون پیشاب وغیرہ ٹیسٹ کراتا ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں جب کسی مریض پر کوئی بھی دوائی اثر نہیں کرتی تو اس کی وقتی اور جذباتی کیفیت دیکھی جاتی ہے۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ ایک ہی مرض کے دو مریض ہیں۔ دونوں کو ایک جیسی دوائیاں دی جا رہی ہیں مگر ایک صحت یاب ہو جاتا ہے اور دوسرے پر کوئی دوائی اثر نہیں کرتی۔ اس



مریض کی نفسیاتی کیفیت دیکھی گئی تب انکشاف ہوا کہ یہ مریض صحت یاب ہونا ہی نہیں چاہتا۔ اس کا بچپن محدود اور پیار کے فقدان میں گزارا تھا۔ اس کا باپ ڈکٹیر تھا جو صرف حکم چلاتا تھا۔ اس کی ماں اس کے باپ کی جیسے زرخیز غلام تھی۔ یہ مریض بچپن میں کبھی بیمار پڑا تو باپ نے توجہ نہ دی۔ تکلیف بڑھ گئی تو باپ غصے کے عالم میں اسے معالج کے پاس لے گیا پھر بچے کو حکم دیا کہ فوراً ستر دست ہو جاؤ۔ اب یہ بچہ بڑا ہوا تو بیمار ہو گیا۔ وہ ہسپتال میں داخل ہوا۔ ہسپتال میں اس کی دیکھ بھال توجہ اور شفقت سے ہونے لگی۔ اس کے لاشعور میں توجہ اور شفقت کی محرومی موجود تھی۔ چنانچہ اس کا ذہن لاشعوری طور پر ہسپتال سے نکلتا نہیں چاہتا تھا۔ شعوری طور پر وہ پریشان تھا کہ اتنی اچھی دواؤں سے وہ صحت یاب نہیں ہو رہا ہے۔ ایسے مریضوں کو نفسیاتی علاج سے صحت یاب کیا جاتا ہے۔ اس سے آپ غم میں مبتلا نہ ہو جائیں کہ آپ کسی نفسیاتی معالج کے بغیر صحت یاب نہیں ہو سکتے ترقی یافتہ اور پرائیویٹ کلینک موجود ہیں اور وہاں لوگوں کی آمدنی بھی ہمارے پابست بہت زیادہ ہے اس لیے لوگ ذرا ذرا سی بات پر نفسیاتی معالجین کے پاس چلے جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں نفسیاتی علاج کا کوئی انتظام نہیں۔ اگر سرکاری یا غیر سرکاری طور پر کوئی انتظام ہے بھی تو وہاں ذہن کو سکون دینے والی یا خواب آور گولیاں دی جاتی ہیں اور ان کے ساتھ وہ انس بی، انجکشن یا گولیوں کی شکل میں دی جاتی ہے۔ اس طریقہ علاج سے مریض وقتی طور پر ذہنی خلقتار سے نجات حاصل کر لیتا ہے مگر یہ مرض کا علاج نہیں ہے۔ یہ علاج خطرناک بھی ہے کیونکہ اکثر مریض اس طرح کی خواب آور گولیوں کے عادی ہو جاتے ہیں۔ مرض موجود رہتا ہے مریض نشے کی کیفیت میں مرض کو ذہن سے اتار دیتا یعنی اسے فراموش کر دیتا ہے۔

آپ مسکن اور خواب آور گولیوں اور نفسیات کے کسی کلینک میں جائے بغیر اپنے آپ کو مسرور و مطمئن اور کامیاب انسان بنا سکتے ہیں۔ آپ جس قدر سہارے قبول کریں گے آپ کے نفسیاتی نقصان سے ہی زیادہ اور پیچیدہ نہ ہونے جائیں گے۔

غصہ، حسد، کینہ، عجبی وغیرہ آپ کو کئی طرح کا نقصان پہنچاتے ہی ہیں، آپ بلڈ پریشر

کے مریض ہو سکتے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ اب بھی آپ کا بلڈ پریشر نارمل سے کچھ زیادہ ہی ہو۔ اگر ایسا ہے تو آپ کی جسمانی کمزوری اور سر کی گرانی وغیرہ دواؤں سے یا طاقت کے انجکشنوں سے دور نہیں ہوگی۔ اس کے لئے اپنے نفسیاتی رجحانات کی طرف توجہ دیں۔ یہاں میں مثال کے طور پر غصے کا اثر بتاتا ہوں۔ جب غصہ آئے تو جسم میں ایک غمزدہ ہے جو رطوبت خارج کرنے لگتا ہے۔ رطوبت جو کڑھی ہوتی ہے خون میں شامل ہو جاتی ہے۔ اس سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے اور دل کو نارمل عمل سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ غصے کی حالت میں آپ نے دیکھا ہوگا کہ دل کے دھڑکنے کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔

غصہ کبھی کبھی آئے تو اس کے نقصانات خطرناک نہیں ہوتے کبھی کبھار غصہ آتی جاتا ہے۔ مگر غصہ عادت بن جائے تو خون میں متعلقہ یا متاثرہ غمزدگی رطوبت مسلسل شامل ہوتی رہتی ہے۔ اس سے خون کا دباؤ بڑھتا رہتا ہے اور دل کا فعل خراب ہوتا جاتا ہے۔ حسد کے اثرات بھی یہی ہوتے ہیں۔ حسد اور غصہ لازم و ملزوم ہیں۔ کینہ پروری بھی اسی زمرے میں آتی ہے۔ آپ کے اندر جو کچھ بھری رہتی ہے اس کے اثرات بھی یہی ہوتے ہیں۔

**تحریری رجحانات پر قابو پائیں:**

یہ تحریری رجحانات جب عادت بن جاتے ہیں تو ان کا عمل لاشعوری ہو جاتا ہے یعنی آپ کو معلوم نہیں ہوتا کہ آپ غصے اور حسد کی کیفیت میں ہیں۔ دوسرے لوگ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کسی وجہ سے غصے یا کینہ میں ہیں۔ پھر سب یہ رائے قائم کر لیتے ہیں کہ آپ تو ہیں ہی سڑیل مزاج، لہذا لوگ آپ سے دور بھاگتے ہیں، آپ کڑھنے کے لئے تنہا رہ جاتے ہیں۔ آپ جس قدر تنہا ہوتے ہیں اسی قدر اپنے آپ میں الجھتے ہیں اور اپنی ہی زیادہ تکلیاں آپ کے اندر پیدا ہوتی ہیں۔

غصہ، حسد اور تکلیاں دو وجوہات کی بنا پر پیدا ہوتی ہیں۔ ایک تو آپ کا گھر یا ماحول ہے جہاں سے آپ کو پیار کم ملا تکلیاں زیادہ ملیں اس کی وجوہات خواہ کچھ بھی ہوں ان سے بحث نہیں۔ آپ پر جو اثرات مرتب ہوئے وہ آپ کے ذہن لاشعور کا حصہ بن گئے۔ آپ

بڑے ہونے لگے تو آپ کی سوچیں افعال اور اعمال انہیں کے تابع ہو گئے اور یہی آپ کی شخصیت اور یہی آپ کا کردار بن گیا۔ آپ کی شخصیت یہ نہیں جو آپ سمجھے بیٹھے ہیں۔ یہ تو آپ کے باطن کا کس ہے۔ آپ کی اصل شخصیت اس کے پیچھے چھپ گئی ہے اسے سامنے لائیں۔

آپ کے بچپن پر سب سے زیادہ اثر باپ کا ہے۔ ایک باپ چونکہ خود اپنے اندر اپنے بچپن کے اثرات اٹھائے پھرتا ہے اس لیے وہ اپنے بچوں سے تربیت کا لیبل لگا کر انتظام لیتا ہے وہ حکم چلاتا ہے اس کے لڑکے جوان ہو جاتے ہیں بلکہ اس کی نسبت زیادہ ذہین اور دانش مند ہوتے ہیں لیکن باپ ان سے اپنے احکام منواتا اور ذہنی سکون حاصل کرتا ہے۔ اسے معلوم نہیں ہوتا کہ جو بڑے اثرات اپنے بچپن سے وہ اٹھائے پھرتا ہے انہیں وہ اپنی اولاد میں منتقل کر کے ان کی شخصیت کو اپنے جیسا بنا رہا ہے۔ ایسے باپوں کے بچے بڑے ہو کر حاسد کینہ پرور، غیبتی اور دو چہرہ بن جاتے ہیں۔

آپ کے اندر بھی خود غصہ پیدا ہونے کی دوسری وجہ اسی سے تعلق رکھتی ہے۔ لڑکپن اور جوانی کے درمیانی عرصے میں جسکی جبلت ابھرتی ہے اس کے ساتھ چونکہ لذت وابستہ ہے اس لیے اسے فرار کا ذریعہ بنایا جاتا ہے۔ اس سے اس کی نفسی میں کمی آ جاتی ہے جو آپ کو بے حال کئے رکھتی ہے۔ تعلیمی و ترقی طور پر کم ہو جاتی ہے لیکن اس سے آپ کے ضمیر پر گناہ اور جرم کا بوجھ بڑھ جاتا ہے۔ یہ بوجھ آپ کی شخصیت کو آہستہ آہستہ کھاتا رہتا ہے، اثرات یہ ہوتے ہیں کہ آپ قوت ارادی اور خود اعتمادی وغیرہ سے محروم ہو جاتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں آپ کے اندر غصہ، حسد اور نفرت وغیرہ پیدا ہوتی ہے۔ اس کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آپ کے خون کا دباؤ اور دل کا فعل نارمل نہیں رہتا۔ نارمل رہ بھی نہیں سکتا۔ اس سے آپ کے جسم میں کمزوری اور تنگی پیدا ہوتی ہے۔ یہ ذہن میں رکھیں کہ آپ کو آپ کے ذہن نے مریض بنایا ہے اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ کا ذہن ہی آپ کو صحت عطا کرے گا۔ اپنے ذہن پر قابو پائیں۔

آپ میں بچپن کے اثرات سے جتنی بیدار ہوئی ہے اس سے نجات حاصل کرنے کے

لے اپنی اصل شخصیت کو ماضی سے آزاد کریں۔ اپنے اندر غصہ اور نفرت پیدا ہونے کی دوسری وجہ آپ نے خود پیدا کی ہے اس پر قابو پائیں۔ اپنے آپ کو یہ بتائیں کہ آپ کی شخصیت کو کمزور کرنے میں آپ کا ہاتھ کتنا ہے کسی اور کا نہیں۔ پھر آپ غصہ کس پر کر رہے ہیں؟

میں آپ کو کئی بار کہہ چکا ہوں کہ آپ نے ضرورت سے زیادہ توجہ اپنے اوپر مرکوز کر رکھی ہے اپنے متعلق آپ بہت زیادہ حساس ہو گئے ہیں۔ ہر لمحہ آپ اپنے متعلق ہی سوچتے رہتے ہیں۔ آپ نے یہ بھی عادت بنا رکھی ہے کہ دوسروں کو دیکھتے رہتے ہیں کہ وہ آپ کے متعلق کیا رائے رکھتے ہیں۔ اگر آپ کے دو دوست کہیں بیٹھے یا کھڑے آپس میں باتیں کر رہے ہوں تو آپ کو وہم ہو جاتا ہے کہ آپ کے خلاف باتیں کر رہے ہیں۔ ذرا سی بات پر آپ کی اتنا بھرج ہو جاتی ہے۔ آپ کو کوئی تنقید اور نکتہ چینی برداشت نہیں کرتے۔ معمولی سی تکلیف مثلاً زکام کھانسی وغیرہ کی آپ اتنی تشویش کرتے ہیں جیسے آپ جاہل نہیں ہو سکتے گے۔ یہ تمام عادتیں ترک کرنے کی کوشش کریں، توجہ اپنے آپ سے ہٹائیں۔ اپنے متعلق اتنے حساس نہ ہوں اور اس کی بجائے گھروں کی طرف توجہ دیں اور دوسروں کے مسائل میں دلچسپی لیں۔ اپنے آپ پر گھٹن نہ نظارنے کے رکھیں، جو بات کرنی ہوں وہ مکمل کر کریں۔ بعض لوگ تو کہنے والی باتیں بھی نہیں کہتے۔ اس وقت آپ کی شخصیت مضمی ہے تو اسے ثابت بنائیں۔ ثبوت کا مطلب یہ ہے کہ غصے کو سرت میں قہار، کوہت میں ناکامی کے خیالات کو کامرانی میں اور نفرت کو شیریں میں ڈال دیں۔ آپ کہیں گے کہ یہ کیسی توجہ کا کام ہیں جو آپ کر نہیں سکتے کیوں کہ آپ کو اس کی ترکیب معلوم نہیں مگر اس کی ترکیب مختصر ایوں ہے کہ اپنے ذہن میں سرت اور محبت کے تصور رات اور خیالات پیدا کریں۔

اگر آپ کسی کام لے کر کہیں گے کہ وہ آدمی تو ہے ہی قابل نفرت۔ پھر آپ اس کے ساتھ کس طرح محبت کر سکتے ہیں؟ میں آپ سے کہتا ہوں کہ قابل نفرت آدمی کے ساتھ بھی محبت کریں ہو سکتا ہے آپ اس سے زیادہ قابل نفرت ہوں۔ اگر آپ جسمانی لحاظ سے تندرست ہیں اور نفسیاتی لحاظ سے توانا بننا چاہتے ہیں تو حسد اور کینہ پروری سے تو پرہیز کر لیں۔

ذہنی طور پر مستعد ہو جائیں۔ یہ ایسی صورت میں ممکن ہو سکے گا کہ اپنے روزمرہ کے پروگرام بدل دیں۔ مثلاً اگر آپ صبح دیر سے اٹھنے کے عادی ہیں تو صبح جلدی اٹھنے کی عادت ڈالیں میں جانتا ہوں یہ کام آپ کے لئے دشوار ہوگا کیونکہ آپ اس کے عادی نہیں ہیں۔ آپ کوشش کریں۔ آپ کے سامنے صرف ایک رکاوٹ ہے اور یہ رکاوٹ آپ خود ہیں۔ ابتداء میں اگر آپ ہفتہ میں دو دن سورج نکلنے سے بہت پہلے بستر سے نکل کر سیر کو نکل جائیں تو آپ کو کامیابی ہوگی۔ اگر آپ نے کوشش جاری رکھی تو آپ ہر صبح بہت جلدی اٹھنے کے قابل ہو جائیں گے اس کے بعد آپ میں جو تبدیلی آئے گی وہ آپ کو خود ہی نظر آجائے گی۔ اپنے آپ میں تبدیلی پیدا کریں:

اپنے آپ میں تبدیلی پیدا کرنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ اپنے دیگر معمولات بھی بدل لیں۔ مثلاً آپ کے دفتر کا کاجیادکان کو ہر صبح ایک ہی راستے سے جاتے اور ایک ہی راستے سے واپس آتے ہیں۔ یہ راستہ بدل لیں۔ اگر بدلا ہو راستہ لیا ہو تو اس کے مطابق گھر سے جلدی نکلیں۔ اگر آپ کا گھر والگ ہے اور اپنی قافلہ میں ہے تو اس کے فرنیچر کی جگہ بدل لیں۔ چارپائی کسی اور جگہ رکھیں، اپنی میز کی پوزیشن بدل لیں، آپ اخبار اور کوئی رسالہ بھی پڑھنے ہوں گے یہ بھی بدل لیں۔

ایک ہی قسم کے لوگوں میں نہ اٹھیں بیٹھیں:

ایک ہی قسم کے لوگوں میں نہ اٹھیں بیٹھیں۔ ظاہر ہے آپ نے اپنی پسند کے کچھ لوگ منتخب کر رکھے ہوں گے اور آپ کا خیال جول انہیں کے ساتھ ہوگا۔ یہ آپ ہی کی طرح ہوں گے ان سے آپ کو تسکین حاصل ہوتی ہوگی۔ وہ بھی آپ ہی کی طرح حسد کے سرلیٹھ ہوں گے۔ اگر آپ دوسروں کو ایک گالی دیتے ہیں تو وہ دکان لیاں دینے کی عادی ہوں گے۔ میں نے یہ تجلیں دیکھیں ہیں جہاں دوسروں میں کبڑے نکالنے کو اس نے سوا اور کسی موضوع پر بات نہیں ہوتی۔ ایسا تاہم تو کم کی بھلائی کے عنوان کے تحت کی جاتی ہیں لیکن اصل مقصد اس آگ کو سرد کرنا ہوتا ہے۔ وہ ان لوگوں کے سینے میں جل رہی ہے۔ حادثہ یہ ہے کہ یہ آگ

سرو نہیں ہوتی۔ یہ حسد کی آگ ہے۔ اس کی تسکین کے لیے آپ جتنی کوشش کریں گے یہ اتنی ہی بجڑے گی۔ اس سے نجات حاصل کرنے کا واحد ذریعہ یہ ہے کہ اسے فراموش کر دیں۔ فراموش کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اس قسم کے لوگوں میں اٹھنا بیٹھنا چھوڑ دیں۔ محفل بدل دیں اور بدل لیں۔ دانشوروں کی محفل میں بیٹھیں۔

خیالات میں عظمت اور بلندی پیدا کریں۔ اپنے آپ کو ایک عظیم مذہب اور معاشرے کا فرد سمجھیں۔ اس وقت آپ نے جینے کا مقصد صرف یہ بنا رکھا ہے کہ آپ جسمانی طور پر تباہ حال ہیں۔ لہذا آپ کو جسمانی طاقت حاصل کرنی ہے۔ یہ طاقت چونکہ آپ کو کہیں سے بھی نہیں ملتی اس لیے آپ پریشان اور مایوس رہتے ہیں۔

اپنے اندر بات کرنے کی قوت اور جرأت پیدا کریں۔ بلاوجہ کسی کی مخالفت نہ کریں۔ خواہ مخواہ بحث میں نہ اٹھیں۔ کمزور شخصیت کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ جو بات کہے اسے سب حرف آخر مان لیں۔ ایسا شخص اپنی مخالفت برداشت نہیں کرتا۔ بحث مباحثے میں وہ ہضم نہیں آجاتا ہے اور ذاتی حملوں پر اتر آتا ہے۔ اس کے نتیجے میں اسے غصہ آتا ہے۔ وہ جلتا اور کڑھتا ہے۔ اگر آپ میں بھی یہی غامساں ہیں تو بحث سے بچیں۔ اپنی کہیں اور دوسروں کی نیس جہاں کوئی دانش مند نہ بات کان میں پڑے اسے دل میں جگہ دیں۔ (۱۳)



## اسلاف کے کارنامے

علم طب آج اور کمال کو پہنچا ہوا ہے، علاج معالجے کے نئے نئے طریقے دریافت ہو چکے ہیں اور اس کی ترقی کی اس رفتار کو دیکھ کر کہا جا سکتا ہے کہ ایک وقت شاید ایسا بھی آ ہی جائے جب انسان بیمار یوں پر مکمل طور پر فتح یاب ہو جائے گا۔ ترقی کی ان راہوں تک پہنچنے کے لئے انسان کو صدیاں لگی ہیں اور ان صدیوں میں وہ دور بہت نمایاں ہے جب اس میدان میں مسلمان طبیب پوری طرح چمکے ہوئے تھے۔ اس دور میں انہوں نے بے شمار اکتشافات کئے۔ بیمار اور علاج کے متعلق نئے نئے نظریات پیش کئے اور نظریات کی بنیاد پر علاج کے ایسے طریقے دریافت کئے جو آج کل علم طب کی اساس بن گئے۔ اس دور میں عالم اسلام میں ایسی ایسی شخصیات ابھریں جنہوں نے اپنی ذہانت سے دو اڑکن کے بغیر ہی بظاہر پیچیدہ اور لاعلاج بیمار یوں کا کامیاب علاج کیا اس سلسلے میں ایسے واقعات سننے اور پڑھنے میں آتے ہیں کہ جن کے سامنے الف لیلوٰی داستانیں بھی ماند پڑ جاتی ہیں۔

آئیے! اس مرتبہ حکیم فروز الدین اجملی کی زبان سے کچھ ایسے حیرانگیز معالجاتی واقعات سنئے جنہیں سن کر آج کا طبیب دنگ رہ جاتا ہے۔

(۱) ایک مرتبہ بغداد کا ایک نو جوان اس دور کے معروف طبیب جناب محمد بن زکریا الرازی کی خدمت میں حاضر ہوا۔ اسے تے الدم (خون کے تے) کی شکایت تھی، وہ بغداد کے تمام طبیبوں سے علاج کروا چکا تھا مگر اسے ذرا سہی افادہ نہیں ہوا تھا، جناب محمد بن زکریا الرازی نے اس مریض کا مگر اس کا معائنہ کیا، مختلف نوعیت کے سوالات کئے اور بیماری کا سبب جاننے کی کوشش کی، مگر وہ کسی واضح نتیجے پر پہنچنے سے قاصر رہے اس دوران مریض پر

امید و بیم کی کیفیت طاری رہی اور جب رازی نے اسے بتایا کہ وہ اس کے مرض کا سبب معلوم نہیں کر سکتے تو مریض بے بسی کے عالم میں رونے لگا امید کی آخری کرن نے بھی دم توڑ دیا تھا۔ رازی کو مریض کی اس کیفیت پر بہت ملال ہوا۔ انہوں نے مریض کا از سر نو معائنہ کیا اور مرض تک پہنچنے کے لئے بیسیوں سوالات کئے مریض نے بتایا کہ وہ ایک ماہ کی مسافت طے کرنے کے بعد بغداد آیا ہے، دوران سفر اسے کھانے سے زیادہ پانی کی قلت کا سامنا کرنا پڑا، رازی نے اسے پوچھا پھر تو اسے اس قلت کا کس طرح مداوا کیا، تو جوان نے کہا کہ شدید مجبوری کی حالت میں تالا بوں اور جوہڑوں کا پانی استعمال کرتا رہا۔

یہ سننے ہی رازی کی آنکھیں چمک اٹھیں جیسے گوہر مقصود ہاتھ آ گیا ہو، نو جوان مریض جوانی زندگی سے مایوس ہو چکا تھا انہیں سوال یہ لگا ہوں سے نکلتا رہا۔

”کل میں تمہارے گھر آؤں گا اور جب تک تم کامل طور پر صحت یاب نہیں ہو جاتے تمہارا علاج جاری رکھوں گا۔“ رازی نے کافی دیر چپ رہنے کے بعد کہا۔

دوسرے دن محمد بن زکریا الرازی اپنے دو خادموں کے ساتھ نو جوان کی اقامت گاہ پر آئے، خادموں نے دروازہ کھٹکھٹایا ان کے ساتھ کافی کے دو برجرے ہوئے گھڑے بھی تھے دستک سن کر نو جوان نے دروازہ کھولا، رازی کو دیکھتے ہی سر ت اس کے چہرے پر نکھر گئی۔ انہیں عزت و تکریم کے ساتھ مکان کے اندر لے گیا۔ انہوں نے نو جوان کو کافی کھانے کا حکم دیا، مریض نے پہلے تو برا سامنہ بنایا مگر مگر تا کر تال پر جبر کے کافی کی خاصی مقدار کھا گیا۔ رازی نے کہا جب تک میں نہ روکوں کھاتے رہو، مریض نے انکار کر دیا، رازی نے خادموں کو حکم دیا کہ اسے چت لگا کر اس کا منہ کھولو، خادموں نے حکم کی تعمیل کی۔ خود رازی اس کے منہ میں کافی ٹھونسنے رہے یہاں تک کہ نو جوان کو زوردارا کافی آئی اور پھر سارا کھایا بیابا ہر نگل آیا، رازی نے قے کا معائنہ کیا، اس میں ایک جو تک موجود تھی۔ رازی نے اطمینان کا سانس لیا اور جوان سے کہا۔

”تمہارا مرض دور ہو گیا تم نالوں اور جوہڑوں کا پانی پیتے وقت ایک جو تک بھی نگل



گئے۔ جو تہماہر نے ہم معدہ کے ساتھ چٹ گئی تھی، جب اسے کافی نظر آئی تو وہ ہم معدہ کو چھوڑ کر اپنی مرغوب غذا سے آہنی اور پھرتے کے ساتھ باہر نکل آئی۔ "تو جوان مکمل طور پر بغیر دوا کے ہی صحت یاب ہو گیا۔

(۲) حکیم محمد بن زکریا الرازی کی زندگی کا ایک واقعہ اس طرح ہے کہ بخارا کا ایک امیر منصور جوڑوں کے درد (وجع الفاسل) میں مبتلا تھا۔ دور دراز دیک کے تمام اطباء ناکام ہو گئے تھے اور وہ سخت تکلیف اور مایوسی کے عالم میں زندگی کے دن گزار رہا تھا اس دوران اسے خبر ملی کہ بغداد میں رازی نامی ایک طبیب ہے جسے پیچیدہ اور ناقابل فہم امراض کے علاج میں مہارت حاصل ہے۔ امیر کے دل میں امید کی کرن جاگ اٹھی۔ رازی سے رجوع کرنے کا فیصلہ کر لیا مرض کا علاج صحیح تشخیص پڑتی ہوتا ہے ممکن ہے وہ اس مرض کی صحیح تشخیص کر لے، چنانچہ اس امیر نے اپنے چار کاندے رازی کے پاس بھیجے کہ اسے اپنے ساتھ مادرانہ لے آئیں۔ رازی دربار میں حاضر ہوئے، امیر منصور کا معائنہ کیا اور کہا "میں آپ کا علاج ایک نئے طریقے سے کروں گا آپ کو میرے ساتھ حمام چلانا ہوگا۔ خدام بے فرما دیجئے کہ وہ ایک طاقتور رنجر اور شاہی مصطلب کا بہترین گھوڑا تیار رکھیں۔"

امیر منصور نے آمادگی ظاہر کر دی، دوسرے دن وقت مقررہ پر امیر منصور رنجر اور گھوڑے لے کر موجود تھا، رازی سلطان کو اپنے ساتھ ایک گرم حمام میں لے گئے وہاں کچھ دیر سلطان کے جسم پر گرم پانی کی حداس پڑا لے رہے، پھر کسی بہانے حمام سے باہر چلے آئے، اندر سلطان غسل میں مشغول رہا۔ باہر آ کر رازی نے ایک تیار دھار رنجر لیا اور پھر حمام میں داخل ہو گئے، پہلے سلطان کو غسل کی دھکی دی اور پھر گالیوں کی بوچھاڑ کر دی، گالیاں سن کر امیر منصور کے تن بدن میں آگ لگ گئی۔ غصے میں گویا وہ پاگل ہو گیا آنکھیں انکار سے بردھانے لگیں۔ یہ کیفیت دیکھ کر رازی حمام سے باہر نکلے شاہی گھوڑے پر سوار ہو کر اسے سر پٹ دوڑا دیا۔ مرد دھچ کر رازی نے امیر منصور کو خط لکھا۔

"گالیاں دینے کا مقصد تھا کہ آپ کو شدید غصہ آجائے۔ یہی آپ کی بیماری کا نفسیاتی

علاج تھا گرم پانی کا غسل دے کر میں نے آپ کے جسم میں موجود فاسد اخلاط کو جمع کیا۔ پھر اشتعال دلا کر حرارت غریزی میں اتنی قوت پیدا کی کہ یہ اخلاط فاسدہ تحلیل ہو جائیں۔ امید ہے کہ اس خط کے پہنچنے سے پہلے آپ کی بیماری دور ہو چکی ہوگی۔ اور واقعی جب رازی کا خط پہنچا تو امیر منصور مکمل طور پر صحت یاب ہو چکا تھا۔

رازی کے نفسیاتی علاج کا اور واقعہ بھی کچھ حیرت سے کہیں نہیں۔ وہ یوں کہ کسی سلطان کی ایک حسین دجوان کو دستر خوان بچانے کیلئے کھلی تو ایک بیچ مار کھجکی کی بجلی گئی۔ سلطان نے رازی کو اپنے دربار میں بلایا اور کینئر کے معائنے کا حکم دیا، رازی نے مرئیض کا بغور معائنہ کیا اور چند سوالات پوچھے، پھر چند مجرب دواؤں لکھ دیں، مگر تلاش بیمار کے وجود وہ دواؤں نکل سکیں۔ چنانچہ رازی نے کینئر کا نفسیاتی علاج کرنے کا فیصلہ کیا، اور پھر مرئیض کا اپنی نوعیت کا عجیب و غریب علاج شروع ہوا۔

مرئیض نے نقاب پہن رکھا تھا۔ رازی نے سب سے پہلے اس کا نقاب الٹ دیا، کینئر شرمائی اور ڈر آیا پیچھے ہٹی، رازی نے آؤ دیکھنا تاؤ اس کے گریبان کی طرف بڑھایا، جیسے ابھی میں کھول کر بھرا ہوا اتار دے گا۔ کینئر کا چہرہ حیا سے سرخ ہو گیا، اس نامعقول طبیب کی دست درازی سے بچنے کے لئے وہ تیزی سے حرکت میں آئی اور بے اختیار سیدھی کھڑی ہو گئی۔ رازی کے بیان کے مطابق اس کی پشت کے جوڑوں میں سوجن ہو گئی تھی، رازی نے پے در پے ایسی کرکٹیں کیں کہ کینئر میں مدافعت کا جذبہ پیدا ہو گیا جس کے نتیجے میں اس کے جسم میں حرارت پیدا ہوئی درد کا مادہ تحلیل ہو گیا اور وہ پہلے کی طرح ٹھیک ہو گئی۔

(۳) بغداد کے ایک اور بلند پایا طبیب ابن بطلان کو بھی زندگی میں بڑے دلچسپ تجربات سے دوچار ہونا پڑا۔ ایک بار ایک جمال (قلی مزدور) اس کے مطلب میں آیا، وہ سخت درد میں مبتلا تھا اس کی بیوی اس کے ساتھ تھی۔ ابن بطلان نے انہی طرح معائنہ کیا اور ضروری تفصیلات معلوم کیں۔ چند لمحے وہ گہری سوچ میں ڈوب رہے پھر مرئیض کے دونوں ہاتھ پشت پر باندھ دیئے۔ جمال کی بیوی نے مزاحم ہونا چاہا تو اسے دشتی سے جھڑکا اور کہا



مطب سے چلی جاؤ۔ وہ مطب سے تو نہ گئی مگر خاموش تماشا کی طرح ایک طرف کھڑی رہی۔ اب بطلان آگے بڑھے اور مریض کے سر پر دو تین بار زور سے مارا، جمال تکلیف سے چیخنے چلانے اور کراہنے لگا، بیوی نے احتجاج کیا تو ابن بطلان نے اسے بھر ڈانٹ دیا اور مریض کے سر پر پے در پے ضربیں لگاتے رہے۔ تھوڑی دیر کے بعد جمال کی کسیر بہرنگی، اس کی بیوی گھبرا گئی، مطب سے باہر نکلی اور چیخنے اور داد دینا چلنے لگی، اسے رونا اور چیخنا دیکھ کر لوگ اس کے گرد جمع ہو گئے اور پوچھا کیا بات ہے جمال کی بیوی نے ابن بطلان کی بے رحمی کا قصہ سنایا اور انہیں لے کر مطب پہنچ گئی، وہاں ایک حیرت انگیز واقعہ ان کا مشہر تھا، ناک سے خون بہہ جانے کی بنا پر حمل در دوسرے نجات پا چکا تھا۔

(۵) ابن بطلان ہی کا ایک اور حیرت انگیز واقعہ اس طرح ہے کہ ایک شخص روتا بیٹا آیا اور کہنے لگا بری خبر سن کر اس کا بیٹا بت کی طرح سہکتا خاموش ہو گیا ہے۔ ابن بطلان نے اس سے کچھ پوچھنا مناسب نہ سمجھا چپ چاپ اس کے ساتھ ہوئے، مکان پر پہنچ کر انہوں نے دیکھا کہ ایک لڑکا جو ان سکتے کی حالت میں بیٹھا ہے۔ ابن بطلان نے لڑکے کے باپ سے کہا کہ گھر کے تمام افراد مریض کے پاس سے چلے جائیں۔ چنانچہ سب لوگ دوسرے کمرے میں چلے گئے، تنہائی میں ابن بطلان نے واقع کی تفصیل دریافت کی، مریض کے باپ نے بتایا کہ لڑکا اپنی بیوی کو بے حاشہ چاہتا تھا وہ نیچے گئی تھی کہ وہاں اس کا انتقال ہو گیا یہ سن کر لڑکے پر سکتہ طاری ہو گیا۔ لاکھ جتن کے طبع سے آئے مگر سکتہ نہ ٹوٹا۔ یہ سننے پر ابن بطلان نے مریض کی پیٹھ پر تاپ توڑ چار پانچ گھونٹے دیئے۔ مریض اس ناگہانی افتاد سے شیشا گیا اس کا سکتہ ٹوٹ چکا تھا۔ وہ بیوی کو یاد کر کے زار و قطار رونے لگا۔ باپ نے چپ کرا کر اچانک ابن بطلان نے اسے روک دیا، تو جو ان جی بھر کر رو چکا تھا اس کے دل کا بوجھ ہلکا ہو گیا اب وہ بالکل صحت مند اور نارمل ہو چکا تھا۔ (۱۵)



## تنگ مزاجی

(ایک قابل علاج نفسیاتی بیماری)

آپ کا مزاج کیسا ہے؟ کہیں آپ ان لوگوں میں سے تو نہیں جو راز راہی سات کا امان جاتے ہیں؟ کیا آپ کو قدم قدم پر اپنی بے عزتی کا احساس ہوتا ہے؟ کیا آپ روانی سے بات چیت کرتے ہوئے خاموش نہیں ہو جاتے؟ اگر آپ ایسے نازک مزاج ہیں۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر آپ اداس ہو جاتے ہیں تو سمجھ لیجئے کہ آپ غیر معمولی طور پر حساس (Most Sensitive) واقع ہوئے ہیں۔ احساس کی اس خوبی کے باوجود آپ میں بھی یہی بہت بڑی برائی بھی ہے۔ اس کی شدت نے آپ کے مزاج کو غیر متوازن بنا دیا ہے اور آپ کا شارنگ نظر لوگوں میں ہوتا ہے۔

تنگ مزاجی ایک ہلک بھلک بیماری ہے۔ اس مرض کا شکار ہو کر آپ کی شخصیت کے تانے بے کھر جاتے ہیں۔ آپ زندگی بھر جلتے اور کھڑے رہتے ہیں۔ آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ سب لوگ آپ کو تکلیف پہنچانے میں لگے رہتے ہیں۔ کوئی شخص آپ کو سمجھنے کی کوشش نہیں کرتا اور نہ آپ کی تعریف کرتا ہے۔ بے عزتی خواہ نمایاں طور پر ہو یا ذہنی چھپے چھپے روپ میں آپ پر غیر معمولی طور پر اثر انداز ہوتی ہے۔ آپ ہی بتائے کہ اگر آپ نے خود کو اسی دہم میں مبتلا کئے رکھا تو اس سماج میں آپ کیسے رہیں گے۔ آپ کو اپنی تنگ مزاجی کی وجہ سے زندگی بھر دکھی رہنا ہوگا۔ راز راہی بات کا برہمان کر آپ خوش رہی کس طرح سکتے ہیں؟ اس طرح زندگی کا لطف آپ کے قریب آنے سے رہا اور تو اور آپ کے رشتے دار اور دوست بھی آپ سے دور ہو گئیں گے اور آپ کے سامنے بات چیت بھی بڑی احتیاط سے کریں گے کیونکہ تنگ مزاج آدمی سے کبھی ڈرتے ہیں۔

تنگ مزاجی کے بارے میں ڈاکٹر کارین ہوائی کا کہنا ہے کہ ”تنگ مزاج شخصیت“

اپنے دلی جذبات دوسروں پر زبردستی لادنے کی عادی ہوتی ہے۔ بعض اوقات کسی انسان میں غرور اور توہین کے جذبات امکانی ہو سکتے ہیں لیکن بیشتر اوقات تنگ زدہ آدمی بلاوجہ اپنے مشکوک توہمات کا رشتہ دوسرے انسان سے جوڑ کر تصویر میں اپنی توہین کر بیٹھتا ہے۔ اس کے پیش نظر یہ ہوتا ہے کہ وہ بے پناہ عزت اور غیر معمولی شہرت کا حامل ہے۔ جب کوئی اس کی طرف حسب دلخواہ توجہ نہیں دے پاتا تو ایسے انسان کو چوت لگتی ہے اور اپنی توہین کے احساس سے وہ کڑھ کر رہ جاتا ہے۔

دراصل ایسی باتیں مردار و عورت دونوں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ اس کے لئے جب آپ کے ذہن میں اپنی توہین کا خیال پیدا ہوتا تو آپ یہ بھی جاننے کی کوشش کیجئے کہ اس میں کتنے فیصد آپ کی ذاتی اہمیت شامل ہے۔ پھر جہاں تک ممکن ہو اس قسم کے لغو اور بے ہودہ خیالات سے اپنے ذہن کو پاک رکھئے۔ اپنی اچھائیں اور خوبیوں کو بھول کر بھی فراموش نہ کیجئے۔ نہ کسی اس خیال کی کد میں مجدہ دیجئے کہ لوگ آپ پر ہنستے ہیں۔

دوسرا طریقہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ میں فطری طور پر جو بھی خصوصیات موجود ہیں ان کی روشنی میں آپ کام منتخب کر کے اپنی ساری صلاحیتیں اور محنت اس کام میں لگا دیں اور ترقی حاصل کریں۔ ایسا کرنے سے آپ کو تکسین اور خوشی کا احساس ہو گا یہی لیکن اس کے ساتھ ساتھ آپ کی قوت اروادی اور قوت عمل بھی بڑھے گی۔

جذباتی انسان اپنے ہی خیالات میں گم رہتا ہے۔ اپنے تصورات کے گنبد میں ہی گم اور متعبد ہو کر اسے اپنے تحفظ کا یقین ہوتا ہے لیکن جب وہ اس گنبد سے باہر کے کسی دوسروں کے ساتھ نفست و برخاست اور گفت و شنید کرتا ہے تو اس کے تکلف و ہنگامات کا تمام ظلم ٹوٹ جاتا ہے۔ اپنی خامیوں کا احساس زیر دست کو خوشگوار ماحول عطا کر کے اسے مسرت و شادمانی سے ہمکنار کرتا ہے۔ مزاج میں خوشی و لطافت پیدا ہوتی ہے۔ معمولی معمولی بات پر برلمان کر دھن جانا اچھی بات نہیں اگر کوئی جان بوجھ کر بھی آپ کی توہین کرے تو آپ اس کی پرواہ نہ کریں۔ دوسرے کی بات کو اہمیت دے کر اسے اپنے خلاف اس کے ناپاک

ارادوں میں کامیاب بنانا کہاں کی عکسندی ہے۔

ہمیشہ ایسی باتیں مسکرا کر لائے اور قوت ضبط کو مضبوط بنائے۔ آپ خود بھی دوسروں کی توہین نہ کیجئے۔ یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ جو لوگ ذرا ذرا سی بات کا برلمان جاتے ہیں وہ بڑے مزاج ہوتے ہیں۔ وہ اپنے اوپر کچھ اس طرح کا موڈ طاری کئے رہتے ہیں کہ جو دوسروں کو گوارا کرتا ہے اور یہ اس لئے ہوتا ہے کہ وہ پہلے سے ظاہر کر دیتا چاہتے ہیں کہ ہمیں اس بات کی پرواہ نہیں کہ کوئی ہماری توہین کرتا ہے گویا یہ یقین ان میں پہلے ہی سے موجود ہوتا ہے کہ وہ اس لائق ہیں کہ کوئی ان کی توہین کرے۔

یہ خیالات تنگ مزاج انسان کو دھیرے دھیرے اندر سے کھوکھلا بنا دیتے ہیں۔ حد سے زیادہ برتاؤ پر توجہ نہ دیجئے۔ دوسرے آدمی کو دوبارہ یہ حرکت کرنے کی ہمت نہ ہوگی۔ خوش مزاجی کے لئے یہ بھی لازم ہے کہ آپ کے مقاصد اونچے ہوں لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ آسمان سے چاند اور تار سے توڑ کر لانے کی بات ہو جس میں عام طور پر تنگ مزاج خواتین ایسی باتیں سوچنے کی عادی بن جاتی ہیں جن کا پورا ہونا ناممکن ہوتا ہے۔ اونچی باتیں سوچنا اندھی جذباتیت کی علامت ہے۔ جذباتی انسان کو کسی بھی شے دیکھا گیا۔

جہاں تک ممکن ہو اس مرض سے دور رہیں گے۔ یاد رکھیے اگر آپ نے تنگ مزاجی سے نجات پالی اور خوش مزاج بن گئے تو آپ کی زندگی ویران نظر نہ آئے گی۔ سوسائٹی آپ کو آواز دے گی اور آپ خوش اور محبت کے احساس سے سرشار ہو جائیں گے۔ (۱۶)



گئی کہ اسٹھ کو ایڈسین کا مرض تھا۔ اس کے گردوں کے اوپر کے دو چھوٹے چھوٹے غدود ہارمون خارج نہیں کر رہے تھے۔ غدود کے فعل میں اس خرابی کی وجہ سے وہ نہ صرف ایک ذہنی مریض دکھائی دے رہا تھا بلکہ اس کا رویہ بھی اسی طرح کا ہو گیا تھا۔ معالجین نے اس کے جسم میں ایڈرینل ہارمون داخل کر دیئے۔ اسٹھ کہتا ہے: ”الحجج میں مکمل طور پر مختلف شخص تھا۔ میں آسانی سے سانس لے سکتا تھا اور میرا ذہن بالکل صاف تھا۔“

اگر اسٹھ کا علاج صرف ایک ذہنی مریض کے طور پر کیا جاتا تو وہ مر جاتا۔ وہ زندہ بچ گیا، کیونکہ غیر اوس کے معالجوں نے اس حقیقت کو سمجھ لیا کہ جسمانی بیماری جذباتی پریشانیوں پیدا کرنے میں ایک بڑا کردار ادا کر سکتی ہے۔ ذہن اور غدود کے فعل میں خرابیوں کا پتہ لگانے کے لئے طرح طرح کے ٹیسٹ کے طریقے ایجاد ہو جانے کے بعد معالجوں کے علم میں بات آگئی ہے کہ اسٹھ جیسے مریضوں کی ایک بڑے تعداد ہے جس کی جسمانی بیماریوں کو غلط تشخیص کے نتیجے میں ذہنی امراض سمجھ لیا جاتا ہے۔ ایسے لوگ بیمار ہوتے ہیں۔ پاگل نہیں۔

مزید تحقیق سے یہ انکشاف کیا ہے کہ ذہنی مریضوں کا ایک قابل ذکر تناسب درحقیقت کسی جسمانی مرض میں مبتلا ہوتا ہے۔ ڈاکٹر رچرڈ اور ڈاکٹر سیرٹوس، کیلی فورنیا کے ایک نفسیاتی ادارے کا کالج ہاسٹل کے ڈائریکٹر ہیں۔ وہ کہتے ہیں: ”ذہن میں سے چھینی یا غیر معمولی سوچ اور ذہنی رویوں میں مبتلا مریضوں میں سے پانچ سے دس فیصد مریض کینسر، مرگی، غدود کے فعل میں خرابی، عارضہ قلب یا کسی دوسرے جسمانی مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔“

ڈاکٹر کارٹر پوناشی اور ڈاکٹر مارک گولڈن جسمانی مسائل کو ”نفسیات کے عظیم خیال“ کا ام دیتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ شدید ذہنی پریشانی کے ہر مریضوں میں سے ایک غدد ذہنی کے مسئلوں میں الجھا ہوا ہوتا ہے۔ زرخیز سے قریب واقع غدد ذہنی کبھی مناسب مقدار میں ہارمون پیدا نہیں کر پاتا۔ اگر اس کا تذکرہ ہو جائے تو ذہن کی وہ دھند صاف ہو جاتی ہے جو ذہنی پریشانی پیدا کرتی ہے۔ کچھ دوسرے معالجوں کو ایسے ذہنی مریض بھی ملے ہیں جن کے غدد ذہنی ضرورت سے زیادہ ہارمون پیدا کرتے ہیں۔ ان میں پائی جانے والی علامتیں شیزوفرینیا کی علامتوں سے ملتی ملتی ہوتی ہیں، جس میں مریضوں کی سوچ بگڑ کر حقیقت سے

## جسمانی بیماری ذہنی روگ؟ یا

نفسیاتی علاج اس وقت تک شروع نہیں کیا جان چاہیے جب تک تفصیلی جسمانی معائنہ مکمل نہ کر لیا جائے۔ اگر غور آپ یا آپ کے خاندان کا کوئی رکن بے چینی یا ڈپریشن میں مبتلا ہو جائے یا اس کا رویہ عام ڈگر سے ہٹ کر ہو تو سب سے پہلے اپنے معالج سے رابطہ کریں

گزشتہ اگست جب رابرٹ اسٹھ کی بیوی کا کار کے ایک حادثے میں انتقال ہوا تو وہ صدمے سے بے حال ہو گیا۔ تدفین کے بعد تو وہ ڈپریشن میں دھنسا ہی چلا گیا: ”میرے لئے سانس لینا ممکن نہیں تھا۔“ اٹھ مہینوں، نیو جرسی کا یہ ۳۲ سالہ ایگریکولس وقت کی صورت حال کو یاد کرتے ہوئے کہتا ہے: ”میرا ذہن کام نہیں کر رہا تھا۔ میری ہموک ختم ہو گئی تھی۔ جب بھی اپنی آنکھیں بند کرتا تو مجھے عجیب عجیب سے رنگ دکھائی دیتے۔ مجھے اس سے بڑا خوف آتا تھا کہ معالجوں کو اس میں کوئی بیماری نظر نہیں آئی اور انہوں نے اس کو کسی ماہر نفسیات سے ملنے کا مشورہ دیا۔“

بالآخر حالات اتنے خراب ہو گئے کہ اسٹھ کو نیو جرسی کے ایک پرائیویٹ نفسیاتی ہسپتال میں داخل ہونا پڑا۔ وہاں ایک ماہر نفسیات ڈاکٹر جارجس اسے ڈاکس نے اس کے کئی ٹیسٹ کرائے۔ ڈاکٹر ڈاکس بتاتا ہے کہ اسٹھ جسمانی طور پر ٹھیک نہیں لگتا تھا۔ اس کا بلڈ پریشر کم تھا اور جب ہم نے اس کے خون کا تجزیہ کیا تو پتہ چلا کہ اس میں سوڈیم کی مقدار معمول سے کم تھی اور پوٹاشیم کی خطرناک حد تک زیادہ۔

ڈاکٹر ڈاکس نے یہ بھی دیکھا کہ اسٹھ کے سینے پر پستان کے ارد گرد گہرے سیاہ حلقے پڑے ہوئے تھے۔ اس نے جب غدود کے ایک ماہر سے مشورہ کیا تو اس بات کی تصدیق ہو

دور ہو جاتی ہے۔

ذیابیطس بھی ذہنی بیماریوں کی علامتیں پیدا کر سکتی ہیں۔ لہذا جو معدے کے نیچے واقع ایک غدود ہے، مناسب مقدار میں انسولین پیدا نہیں کر پاتا جس کے نتیجے میں جسم میں شکر کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ صورت حال ذہنی گڑبڑ، ذہنی پریشانی اور ذہنی امراض کے پیدا ہونے کے امکانات کو بڑھا دیتی ہے۔

غدودے فعل میں خرابی کے بعد ذہنی بیماریوں جیسی علامتیں پیدا کرنے والی سب سے زیادہ عام جسمانی وجہ مرگی کی بیماری ہے جس کی کئی شکلیں ہوتی ہیں۔ امریکا کے ذہنی مریضوں میں سے تقریباً ساٹھ فیصد اس بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔

ان حقائق کو پیش نظر رکھتے ہوئے ہمیں کیا کرنا چاہیے؟ ماہرین نفسیات کی ایک بڑی تعداد اب یہ ضروری سمجھتی ہے کہ نفسیاتی علاج اس وقت تک شروع نہیں کیا جانا چاہیے جب تک تفصیلی جسمانی معائنہ مکمل نہ کر لیا جائے۔ اگر خود آپ یا آپ کے خاندان کا کوئی رکن بے چینی یا ذہنی پریشانی میں مبتلا ہو جائے یا اس کا رویہ عام ڈگری سے بہت کم ہو جائے تو معالجین کے مطابق مندرجہ ذیل اقدامات کئے جائیں۔

۱۔ اگر ذہنی نفل کی علامتیں اچانک ظاہر ہوئی ہوں یعنی چند دنوں یا ہفتوں کے اندر تو پہلا شے کسی جسمانی مسئلے کے پیدا ہو جانے کا ہونا چاہیے۔ ایسی صورت میں فوری طور پر معالج سے رجوع کرنا چاہیے۔

۲۔ آپ اپنے خاندانی معالج (فیزیڈائٹر) سے کہیں کہ وہ آپ کو کسی اچھے ماہر خصوصی کے پاس بھیجے۔

۳۔ جو دوا میں آپ استعمال کر رہے ہوں ان کے بارے میں معالج کو بتانے سے ڈرنے یا پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ بیشتر نفسیاتی بیماریاں غیر قانونی دواؤں کے استعمال یا نسخے پر حاصل کی ہوئی دواؤں کے غلط استعمال سے پیدا ہوتی ہیں یا ان دواؤں کے لینے سے جن کو خریدنے کے لئے کسی نسخے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس سلسلے میں آپ جو کچھ بھی جانتے ہوں وہ سب کچھ معالج کو بتائیں۔ (۱۷)

## وہم۔ مایوگیا

قارئین محترم! محترم سکیم فیروز اللہ بن اہلی کی یادداشتوں اور تجربات پر مبنی سلسلہ مضامین سے ہمارا مقصد عام الناس کو اس حقیقت سے روشناس کرنا ہے کہ ہمارا بیمار ہو جانا، پھر شفا پا جانا صرف اور صرف اللہ پاک ہی کی رضا اور مشائے کے تابع ہے۔ باقی سب سوچیں اور خیالات جو اللہ پاک کی نفی کر کے ہمارے اندر پیدا ہوتے ہیں وہ محض شیطان کی پیداوار ہوتے ہیں جو ہمیں وہم میں مبتلا کر کے ایسے امراض کا شکار بنا دیتے ہیں جن کا دور دور تک ہمارے اندر مشائے تک نہیں ہوتا۔

اللہ تعالیٰ رحیم و کریم ہے، اس نے مسلمات سے کائنات بنائی اور عدل پر اس کا نظام قائم کیا، اس نے انسان کو اشرف المخلوقات بنایا، اسے عقل دی اور اس کی رہنمائی کیلئے اپنے پیغمبر بھیجے، انسان کو زندگی بسر کرنے کے بہترین طریقے بہترین اخلاق اور نیک و بد اور صحیح و غلط کے درمیان فرق کرنے کی تیزری، اب جو شخص اس نظام عدل کے خلاف چلتا ہے اسے ”گناہ“ کہتے ہیں گناہ کا مطلب اللہ تعالیٰ کی مشائے اور مرضی کا اقرار نہ کرنا اور اس کے احکام کو توڑنا ہے۔

قارئین محترم! نفسیاتی امراض سے بچنے کا بہت بڑا اصول یہ ہے کہ انسان ہر وقت ہر جگہ اور ہر لمحہ اللہ سے راضی رہے اور اپنے آپ پر خوشی و سرشاری کا سماں طاری رکھے، اور یہ یقین رکھے کہ جو کچھ اس کے ساتھ یا کائنات میں ہو رہا ہے۔ وہ سب اللہ ہی کی طرف سے ہے۔ رونے والوں کے ساتھ مل کر رونے بیٹھنا کونائی معنی نہیں رکھتا۔ بلکہ.....

”مزد تو تب ہے کہ گرتوں کو تھام لے ساقی“

ثبوت سوچ: ایک عورت کا خاندان دھاتا گیا۔ محلے کی خواتین اور لوہچین اس کے پاس اظہار تعزیت کیلئے آئے اور رونے اور افسوس کرنے لگے۔ اس عورت نے پوچھا کہ آپ

سب کیوں رورہے ہیں؟ ایک رشتہ دار خاتون کہنے لگی کہ ہمیں دکھ ہے کہ ہمیں اور تمہارے بچوں کو پالنے والا مر گیا۔ بیوہ فوراً بولی کہ آپ کی یہ سوچ اور خیال غلط ہے۔ میرا پالنے والا اور میرے بچوں کو دیکھ بھال اور پرورش کرنے والا زندہ ہے اور وہ ہمیشہ زندہ رہے گا۔ اس کے خزانے لاکھوں ہیں، پہلے بھی ہماری کفالت دینی کر رہا تھا، ابھی دینی کرے گا۔ بات صرف اتنی ہے کہ اس گھر میں پلنے والا ایک فرد کم ہو گیا۔ میرا پالنے والا وہ ہے کہ جس نے حضرت موسیٰ علیہ السلام کی پرورش کا انتظام ان کے سب سے بڑے دشمن فرعون کے ہاں کر دیا اور وہاں رکھ کر انہیں مکی والدہ ہی کا دودھ بھی پلے دیا۔ اللہ پالنے والا مصلح ہے۔ وہ بغیر ماں باپ کے بھی پال سکتا ہے اور اس سے اگر مانگا جائے تو بہت خوش ہوتا ہے اور نہ مانگا جائے تو سخت ناراض ہوتا ہے۔ بیوہ کی یہ باتیں سن کر فحش کیلئے آنے والی خواتین اور رشتہ دار لگتے ہوئے۔ اور ان کی زبانیں بند ہو گئیں۔ یہ اس بیوہ کا فحش کرنے والوں کی فحش سوچ سے متاثر ہو کر کسی ایسے وہم اور دوسے کو اپنے دماغ میں نگہ دینے سے پرہیز ہے جس سے اللہ پاک کی فحش ہوتی ہو۔ جو فحش اس اہم کلمے کو جان اور تہمت لیتا ہے وہ نہ تو کبھی حزن و ملال کا شکار ہوتا ہے اور نہ ہی کسی قسم کے وہم، حسد، بغض، اور جلاپے جیسے فحش خیالات کا شکار ہو کر نفسیاتی امراض یعنی ذہنی دباؤ، ڈپریشن، ہائی بلڈ پریشر اور دل و دماغ کے امراض کا شکار ہوتا ہے۔ جیسا کہ اوپر دی گئی مثال سے ظاہر ہے۔

### وہم کی مثال:

مولانا مہتمم فرماتے ہیں کہ ایک کتب کا استاد شاگردوں پر بہت سختی کرتا تھا۔ تمام لڑکے اس کی سختی سے تنگ آ گئے اور انہوں نے باہم مشورہ کیا کہ کوئی ایسی تدبیر کی جائے کہ استاد کے ظلم سے چند دن کیلئے نجات مل جائے۔ یہ بھی بتا رہی نہیں ہوتا کہ ہم سے کچھ دوسری رہے اور ہم سکھ کا سانس لیں۔ وہ تو ایک چٹان کی طرح اپنی جگہ پر قائم ہے اور زمانے کے گرم دوسروں کا اس پر کوئی اثر ہی نہیں ہوتا۔

ایک ہوشیار لڑکے نے کہا جب استاد آئے گا تو میں اسے کہوں گا کہ آپ کا رنگ کیوں اڑا ہوا ہے؟ خدا تو اسے طبیعت خراب تو نہیں۔ استاد کو میرے کہنے کا کچھ خیال ہوگا۔ اس کے بعد تم لوگ بھی باری باری معترض ہو کر اس کا حال پوچھنا۔ جب میں لڑکے باری باری استاد سے تنویش کا اظہار کریں گے تو اس کو یقین ہو جائے گا کہ وہ فی الواقع بیمار ہے۔

سب لڑکوں نے اس کی تجویز پر عمل کرنے کا ارادہ کر لیا اور ہاں ہم سب تیس سالہ افکار رازداری سننے کی یقین دہانی بھی کرا دی۔ دوسرے دن کتب کھلا تو پڑو گرام کے مطابق وہ لڑکا استاد کے پاس گیا۔ جھک کر سلام کیا اور اپنے چہرے پر گھبراہٹ کے آثار پیدا کر کے کہا۔ ”حضرت خیر تو ہے آپ کا چہرہ کیوں زرد ہو رہا ہے نصیب دشمنان مزاح نام ساز تو نہیں ہے؟“

استاد نے کہا میں تو اچھا بھلا ہوں تو میں ہی بک کر رہا ہوں جگہ پر بیٹھ کر اپنا کام کر لیا کچھ بچے کے اپنی جگہ پر جا کر بیٹھ گیا۔ تاہم استاد کے دل میں وہم کا کچھ غبار آ ہی گیا۔ پھر دوسرے لڑکے نے اس سے اسی طرح کہا تو اس کا وہم اور بڑھ گیا۔ جب کچھ بعد دیگرے کچھ اور لڑکوں نے بھی ایسی ہی دہرائی تو اس کو یقین ہو گیا کہ وہ فی الحقیقت بیمار ہے۔ اسی وقت مکمل اوڑھ کر لڑکے اترے قدموں کے ساتھ گھر پہنچا اور بیوی پر فغا ہونے لگا کہ تو اپنے بناؤ سنگھار میں مشغول رہتی ہے اور میرا زور خیال نہیں رکھتی۔ تو دیکھتی نہیں کہ میرا چہرہ زرد ہے اور لرزہ بخار چڑھا ہوا ہے؟ آخر تو نے کتب پر جانے سے کیوں نہ روکا۔ بیوی نے کہا کہ آپ تو بھٹے پھٹے ہیں۔ آئینہ لے کر اپنی شکل دیکھ لیجئے آپ یونہی بیماری کے وہم میں مبتلا ہو گئے ہیں۔ لیکن استاد نے اس کو جھڑک کر کہا کہ جا باتیں نہ بنا اور جلدی سے میرا بستر پہنچا دے۔ استاد صاحب بستر پر لیٹے تو شاگرد بھی آ پہنچے اور ان کی نیار پائی کے گرد بیٹھ کر زور زور سے سبق پڑھنے لگے۔ اتنے میں ایک نے کہا ارے آہستہ آہستہ پڑھو کہیں استاد صاحب کو ہماری آواز سے تکلیف نہ پہنچے۔ استاد نے کہا تم سچ کہتے ہو۔ میرے سر میں درد بڑھ گیا ہے۔ جاؤ چھٹی کر لڑکے دل ہی دل میں ہنسنے ہوئے گھروں کو سدھارے۔ ان کی ماؤں نے پوچھا کہ یہ تم کتب سے بے وقت کیوں آ گئے۔ انہوں نے کہا کہ ہمارے



استاد صاحب بیمار ہو گئے ہیں۔ دوسرے دن بہت سے شاگردوں کی مائیں استاد کی بیماری پر ہی کیلئے پہنچ گئیں تو انہوں نے دیکھا کہ استاد صاحب کسی پرانے مریض کی طرح ہائے ہائے کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا حضرت آپ تو کل پھلے پھٹکے تھے یہ کیا ایک آپ کو کیا ہو گیا؟ استاد نے کہا مجھ کو اپنے کام کی دھن میں اس خست بیماری کی خبر ہی ملتی جو اندری اندر اپنا کام کر رہی تھی۔ کل اس بچوں نے مجھ کو اس سے آگاہ کیا تو یہ چلا یہ سن کر سب عورتیں لالوں پر ہنسی ہوئیں۔ اپنے گھروں کو سدھاریں۔ کیونکہ وہ مجھ کی تھیں کہ استاد کی نا جائز جنتی کی وجہ سے بچوں نے مجھ کو اپنے کیلئے استاد کو دہم کے مرض میں مبتلا کر دیا ہے اور ایسی بیماری کا علاج کس کے پاس نہیں ہے۔

ان عورتوں نے مگر پہنچ کر اپنے اپنے بچوں کو ایک مقام پر اکٹھا کر کے سمجھایا کہ اس طرح نقصان تو آپ ہی کا ہو رہا ہے۔ اس لئے بہتر یہ ہے کہ جس طرح تم سب نے استاد جی کو دہم کے مرض میں مبتلا کر کے بیمار کر دیا ہے اسی طرح انہیں ٹھیک بھی کر دو۔ چنانچہ تیسرے دن سب لڑکے مل کر استاد صاحب کی حراج پر ہی کے بہانے گئے اور کہنے لگے اہ استاد جی آج تو آپ بڑے سرخ سرخ اور تندرست ہو گئے ہیں پھر آپ کی چار پائی پر کیوں لیٹے ہوئے ہیں اور کتب کیوں نہیں آتے۔ لڑکوں کا یہ کہنا تھا کہ استاد صاحب کا دہم دور ہو گیا اور وہ اٹھ کر بیٹھ گئے۔ وہ اپنے آپ کو واقعی تندرست محسوس کر رہے تھے۔ جیسے انہیں کچھ ہوا ہی نہیں۔

دہم کی ایک اور مثال:

ایک شخص نے دیکھا کہ ایک شخص بیمار ہوا ہے۔ اگر کوئی میرے نزدیک آیا تو میں نوٹ جاؤں گا جس کی وجہ سے وہ کسی کو اپنے قریب نہ آنے دیتا اور نہ ہی کوئی دوا کھاتا۔ جس کی وجہ سے پورا گھر اور ملنے جلنے والے بہت تنگ تھے۔ ایک مقولہ ہے کہ چار کسان ہیں آسمان سے اتریں اور باغچوں اور باغیچوں میں اتر آئے۔ چونکہ طبیب نے ایک دہم کے اس مریض کو کمرے میں زبردستی بند کر کے ڈنڈوں سے مارنا شروع کر دیا مریض چیخا رہا کہ میں نوٹ

جاؤں گا۔ طبیب نے مریض سے پوچھا کہ میرا اتنا مارنے کے باوجود پھر تو نوٹا کیوں نہیں۔ ذرا سوچو کہ اگر تم شش کے ہوتے تو ضرور نوٹ جاتے۔ تب مریض کو اپنی غلطی کا احساس ہوا اور پھر وہ جلدی ہی دہم کی اس بیماری سے تندرست ہو گیا۔ ہر دکھ اور تکلیف پر اللہ کو یاد کریں وہی مرض دیتا اور پھر شفا بھی دیتا ہے۔ اپنے دماغ کو مختلف ادویات، غلط فہمیوں، نزاعوں، دوسروں اور جادو گنڈے کے اثرات کے زیر اثر خیال کرنا بھی جذبہ ہے جو انسان کو اللہ سے دور کرنے کیلئے شیطان ہمارے اذہان میں پیدا کر کے ہماری منزل مشکل بنا دیتا ہے۔

دہم کی تیسری مثال:

ایک شہزادے کو دہم ہو گیا کہ میں گائے ہوں، مجھے ذبح کرو۔ اس شہزادے کے والد بادشاہ نے اس کا علاج کرنا چاہا لیکن جب بھی کوئی طبیب اسے دوا دیتا تو وہ یہ کہہ کر دوائی کھانے سے انکار کر دیتا کہ میں گائے ہوں اس لئے میں انسانوں کی طرح دوا کیوں کھاؤں۔ اس زمانے میں دانا نے طب حکیم ابو سینا موجود تھے۔ انہیں بغرض علاج بلایا گیا، انہوں نے مریض سے بات کی تو کہنے لگا کہ مجھے کوئی مرض نہیں ہے میں گائے ہوں بس مجھے ذبح کرو۔ ابن سینا سمجھ گئے کہ دہم اور مانوس کا مریض ہے۔ اگلے دن وہ دوبارہ آئے تو قصائی والی چھری اور گدھا ایسا ساتھ لے آئے شہزادے کو بلایا اور کہنے لگے کہ آؤ میں تمہیں ذبح کروں۔ شہزادہ خوش خوشی لیت گیا اور سوچنے لگا کہ آج میری مراد پوری ہو گئی۔ ابن سینا نے شہزادے کے پاؤں باندھ دیئے اپنے گھٹنے کو اس کی پٹلیوں پر رکھا اور چھری لے کر ذبح کرنے کیلئے تیار ہو گئے پھر کہنے لگے کہ یہ گائے کافی کمزور ہے اس میں تو کچھ کوشش نہیں ہے لہذا پہلے اسے موتا تازہ کر دو پھر میں اسے ذبح کروں گا۔ بادشاہ بولا کہ یہ گائے کیسے موتی ہوگی؟ ابن سینا کہنے لگے اسے خیرہ مردار پر عود صلیب والا عرق شیر بکھن دودھ بالائی کھلائیں، اسے گھڑ سواری کرائیں اور شکار کھلائیں اسے مالش کریں اور پھینے کو پھلوں کا رس دیں جس سے یہ گائے جلد موتی تازہ ہو جائے گی۔ چنانچہ شہزادے نے ذبح ہونے کے خیال سے تجویز کر دو دوائی اور خوراک کھانا شروع کر دی جس کی وجہ سے اس

کے جسم سے خشکی سودا اور ہونے پر دماغ خود بخود دکھانے آگیا۔ "میں گائے ہوں مجھے ذبح کر دو کافی خیال" اس کے ذہن میں ایک شیطانی وسوسہ تھا جو شیطانی حرکات (جیسے شراب نوشی) جس کے استعمال اور زنا) میں مصروف رہنے کے سبب خشکی اور سودا پیدا ہو جانے کے سبب پیدا ہوا تھا۔ لیکن جب ایک دانا دینا طیب نے اس کا مرض سمجھ کر اس کا ہموار بن کر اسے غذا نہیں کھلائیں اور اسے اچھی غذا اور ورزش جیسی مثبت عادات کا عادی بنایا تو اس کے ذہن سے گائے بن کر ذبح ہونے کا فکری خیال جاتا رہا اور وہ تندرست ہو گیا۔ آج پڑھے لکھے افراد کو بھی یہ وہم ہو گیا ہے کہ وہ کوئٹن چائے اور کولا لیٹوں کے استعمال، تسواڑ کافی اور کیک جیٹری کے استعمال سے ہی صحت مند ہو سکتے ہیں۔ اور اس فکری سوچ کی بدولت ان کے اجسام میں جو امراض سر اٹھا رہے ہیں ان کا اور اک نہ کر کے وہ دہلے پٹکے، کمزور، سست، کابل اور چڑچڑے ہوتے چلے جا رہے ہیں۔ یہ بھی ان کے فکری غذائی استعمال کی بدولت ہے اگر وہ اپنے خیالات کو مثبت بنا کر درج بالا خشکی پیدا ہونے والی غذاؤں کو ترک کر کے اپنا غذائی نظام اور پائپس بہتر بنالیں ورزش اور پر مشقت زندگی گزارنا شروع کر دیں تو وہ اپنے ذہن میں پیدا ہونے والی خشکی کی وجہ سے مختلف ادویات کا شکار ہونے سے بچ سکتے ہیں۔ اور ممکن ادویات کے ذریعے نیند لانے والی ادویات استعمال کرنے کی بجائے قدرتی گہری نیند کے سڑے لے سکتے ہیں۔ (۱۸)



## ذہنی دباؤ کا قتل

یہ مرض انسان کیلئے کوئی نیا نہیں ہے، البتہ ماضی بعید کے ذہنی دباؤ اور آج کے جدید دور میں اس کی نوعیت میں تبدیلی ضرور آگئی ہے۔ پرانے زمانوں میں ذہنی دباؤ سڑسٹریس کی وجوہات کچھ اس طرح تھیں کہ ایک شخص شکار کھیل رہا ہے اور کسی مشتعل جانور سے جان بچانے کی کوشش میں ہے یا بھانپا پڑ رہا ہے اور وہ اس وجہ سے ذہنی دباؤ میں ہے۔ یہاں یہ ذہنی دباؤ اس کو وہ ضروری توانائی دیتا ہے جو بھاگنے یا مقابلہ کرنے کیلئے ضروری ہے جس سے جسم کی اضافی توانائی خرچ ہو جاتی ہے۔

آج خطرات کی نوعیت بدل گئی ہے لیکن ہمارے جسم سڑسٹریس یا ذہنی دباؤ کا مقابلہ کرنے کے لئے استعمال ہونے والی قوت میں اضافہ نہیں کر سکتے بلکہ سڑسٹریس اسی شدت سے حملہ آور ہوتا ہے جس شدت سے وہ ہمارے آباؤ اجداد پر ہوتا تھا۔ آج کے دور میں ذہنی دباؤ کی وجوہات درج ذیل ہو سکتی ہیں، کمزوری چلی گئی، کوئی رشتہ یا حلقہ ٹوٹ گیا یا بھر یہ کہ بئس ٹاپ پر کھڑے آپ بس کے منتظر ہیں لیکن وہ اب تک نہیں آئی، جب کہ آپ کو ضروری کام کے سلسلہ میں جانا بھی چاہیے اور کوئی دوسرا ذریعہ بھی موجود نہیں ہے یا بھر اگر بس آگئی تو اس میں بیٹھنے کی جگہ نہیں ہے، یہ سب چیزیں انسان کو ذہنی کوفت میں مبتلا کر دیتی ہیں۔ یہ پریکٹایاں ویسا ہی روزگار ہیں جیسا جسمانی خطرات کی صورت میں ہوتا ہے یعنی اس سے ہمارے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے، عضلات تن جاتے ہیں اور بلند پریش پڑھ جاتا ہے۔

ضروری نہیں کہ ہر قسم کا ذہنی دباؤ برا ہی ہو۔ بعض اوقات اچھے واقعات بھی اس کا سبب بنتے ہیں۔ مثلاً آپ ٹینک یا تفریحی دورے کی تیاری کر رہے ہیں شادی ہو رہی ہے

ترقی ملی ہے تب بھی آپ سٹرپس محسوس کریں گے لیکن اس کا رد عمل اچھا ہوگا۔ تحریک پیدا کرنے، کچھ کر دکھانے، کچھ سیکھنے، خود کو بہتر بنانے اور پتھور ہونے میں بھی سٹرپس سے مدد ملتی ہے زندگی میں اپنی دلچسپی برقرار رکھنے کے لئے تھوڑے بہت ذہنی دباؤ کی ضرورت بھی رہتی ہے تاکہ ہم نئے چیلنج قبول کر کے ان سے نمٹ سکیں۔ اس کے نتیجے میں لوگ بہترین صلاحیتوں سے مالا مال ہو سکتے ہیں، قوت اور انکا ذہنیت بڑھ سکتی ہے جو کامیابی حاصل کرنے کیلئے ضروری ہے۔ سٹرپس نہ ہو تو زندگی بور ہو جائے اور دلچسپی ختم ہو جائے۔ یہ درست ہے کہ ذہنی دباؤ (اسٹریس) کی چند اقسام اچھی ہوتی ہیں۔ ان سے انکا زور اور تحریک پیدا ہوتی ہے لیکن اس کی زیادہ تر اقسام بری ہوتی ہیں۔ ان سے خوف اور گھبرائش پیدا ہوتی ہے یہاں تک کہ آدمی جذباتی اعتبار سے مفلوج ہو جاتا ہے۔

اب سوال یہ ہے کہ اچھے اور برے دباؤ میں تمیز کیسے کی جائے؟ دراصل اچھا دباؤ اس احساس کے ساتھ ہوتا ہے کہ معاملات، حالات اور صورت حال پر ہمارا کنٹرول ہے۔ برا دباؤ، بے چارگی، بے طاقتی، بے اختیار اور مشکلات کے اس احساس کے ساتھ آتا ہے کہ ان پر قابو پانا ہمارے لئے ممکن نہیں ہے۔ ایسے حل نہ ہونے والے واقعات و حالات سے اگر انسان مسلسل دوچار ہوتا رہے تو پھر یہ سٹرپس کراک ہو جاتا ہے۔ تب یہ پرانا سٹرپس زندگی پر اتنا ہی اثر ڈالتا ہے جتنا کہ زندگی میں رونما ہونے والا کوئی بڑا واقعہ.....

کراک سٹرپس کئی وجوہ سے ممکن ہے مثلاً مزید مبالغہ، مسلسل بے چینی جاری ہے بچوں کی نہیں یا مکان کا کرایہ اور انکا رہنا مشکل ہوتا جا رہا ہے یا ابھی زندگی میں بہت سے کام ادھورے رہ گئے ہیں، عمر وصالٹی جاری ہے، صحت اور توانائی جواب دہتی جا رہی ہے۔ صلاحیت کے مطابق ملازمت نہیں ملتی۔ اور وہ کام کرتا مجبوری ہے جس میں دلچسپی نہیں۔ کوئی انتہائی ضروری چیز کم ہوگئی ہے یا ٹوٹ گئی ہے۔ شوری وجہ سے بے چینی ہو رہی ہے یا زندگی میں کوئی مسلسل مداخلت کئے جا رہا ہے۔

علاوہ ازیں دور جدید کے مغربی طرز حیات نے لوگوں کو ایک دوسرے سے دور اور تنہا

کر دیا ہے، جو لوگ اپنی جڑوں سے کٹ جاتے ہیں، اپنے عزیزوں اور دوستوں سے دور ہو جاتے ہیں ان کے لئے نئے لوگوں سے میل جول برپا کرنا اور نئے تعلقات استوار کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ سماجی روابط تعلقات اور رشتوں کا فقدان بھی سٹرپس کا سبب بنتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ سٹرپس پیدا کرنے والے دیگر عوامل اور بڑے اثرات بھی اسکی وجہ سے زیادہ مرتب ہوتے ہیں۔ تنہا زندگی اور سماجی تعلقات سے محرومی کے نتیجے میں بعض عام معاملات اور واقعات بھی سٹرپس کا سبب بنتے ہیں۔

**سٹرپس سے مقابلہ بذریعہ خوراک:**

ڈن یا مختند جسم سٹرپس کا مقابلہ بہتر طور پر کرتا ہے۔ مناسب غذائی اجزاء جسم کو ان ضروری ہتھیاروں سے لیس کرتے ہیں جو ذہنی دباؤ کے نتیجے میں بڑھنے والے تقاضوں کا مقابلہ کرنے کے لئے ضروری ہیں۔ ایک نامناسب خوراک آپ کے غذائی ذخیرہ کو بھی ضائع کر دیتی ہے اور آپ بیماریوں کا اچھا شکار بن سکتے ہیں۔ جواباً صورتحال زیادہ شدید ذہنی دباؤ پیدا کرتی ہے کیونکہ آپ خود یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے اندر سٹرپس یا عارضہ سے نمٹنے کی صلاحیت توانائی نہیں ہے۔

خراب غذائی عادات کا سبب اکثر اوقات سٹرپس کی شکل میں ہی ظاہر ہوتا ہے لوگ وقت اور توانائی بچانے کے لئے ہر دستیاب چیز کھا کر گزارہ کر لیتے ہیں۔ مثلاً میٹھی چیزیں، چیس، اسفیک، فاسٹ فوڈز جو کہ نمک اور چکنائی سے بھر پور ہوتے ہیں اور زیادہ مقدار میں کھاتے رہتے۔ یہ فریبی بلڈ پریشر اور دل و دماغ کو نقصان پہنچانا شروع ہو جاتا ہے۔

اگر کوئی شخص سٹرپس میں مبتلا ہو تو اسے ایسی خوراک لینا چاہیے جو زیادہ سے زیادہ غذائی اجزاء فراہم کر دے۔ اس کا مطلب ہے کہ چھلکوں سمیت اناج، وہ خوراک جس میں ریشہ ہو دالیں، پھل اور سبزیاں بہتر ہوتی ہیں۔ گوشت اعتدال کے ساتھ استعمال کریں اس طرح چکنائی والی ذریعہ مصنوعات بھی کم سے کم لیں یہ خدشہ اکثر افراد کو درکار تقریباً تمام ہی ضروری حیاتیات اور معدنیات فراہم کر دیتی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ اتنی توانائی بھی دے

☆ ترجمہات کے نصیب ہاں فیصلہ کرنے میں مشکل ہوتی ہے۔

☆ ان میں سے کوئی تکلیف بار بار ہونے لگتے ہیں۔ سر درد ہاضمہ کی تکلیف، گردن یا پشت میں درد سانس لینے میں وقت، دھڑکن میں تیزی یا اختلاج قلب، دانتوں کو جھنجھٹنا یا کچھانا، عضلات میں کھپکھپاہٹ، اگلہ کی تکلیف، انگڑینا، داڑھی پھوڑے، بھینسیوں، خارش، نیکل، مہاسوں میں اضافہ۔

☆ زلزلہ کام بار بار ہونا، غصہ جلد لگنا اور ٹھوکر بار بار ہونا۔

☆ بے حد تشویش سے اور غیر معقولیت کے ساتھ یہ سوچنا کہ پیشہ وارانہ کارکردگی بہتر بنانے کی ضرورت ہے یا زیادہ تنخواہ یا ترقی حاصل کرنے کیلئے بے حد چیتابی۔

☆ بار بار یہ خواہش پیدا ہونا کہ اپنے مسائل حل کرنے کیلئے خارجی پیشہ وارانہ مدد حاصل کی جائے۔

☆ دوستوں اور خاندان سے بہت زیادہ چن بانی لگاؤ اور ذاتی مدد یا تعاون طلب کرنا۔

☆ افراتفری یا جلد بازی محسوس کرنا، یہ خیال کرنا کہ کام مکمل ہونے کے لئے کافی وقت نہیں ہے۔

درج ذیل علامات کو غور سے پڑھئے۔ ان علامات میں جو علامات باقاعدگی سے ظاہر ہوتی ہیں۔ اسے ۱-۳ نمبر دیجئے۔ جو علامات بعض اوقات ظاہر ہوتی ہیں۔ اسے ۲-۴ نمبر اور جو بہت کم ظاہر ہوتی ہیں اسے ایک نمبر دیجئے۔ اس کے بعد ان نمبروں کو جمع کر لیں۔ اگر کسی شخص نے ۱۵ سے ۲۵ نمبر حاصل کیے ہیں تو اس پر سٹرپس نہیں ہے یہ اس امر کی علامات ہے کہ اس شخص کی زندگی میں زیادہ وقتی دباؤ نہیں ہے یا پھر یہ کہتا چاہیے کہ یہ شخص اپنے وقتی دباؤ سے نمٹنا اچھی طرح جانتا ہے، ایسے شخص کو ناظر طریقہ کار تبدیل نہیں کرنا چاہیے۔ ۲۶ سے ۳۵ نمبر حاصل کرنے والے پر سٹرپس ہے۔ پتہ چلتا ہے کہ بعض مواقع پر اسے بے حد سٹرپس محسوس ہوتا ہے لیکن جلد ہی سٹرپس کا احساس ختم ہو جاتا ہے۔ اگر نمبر ۳۰ یا اس سے زیادہ ہوں تو ایسے شخص پر بے حد سٹرپس ہے اور یہ مناسب طور پر اس سے نمٹ نہیں پاتا، اسے فوری طور پر اپنے طرز حیات، رویوں اور برتاؤ پر نظر ڈالنی چاہیے اور ایسے اقدامات کرنے چاہیے جن

دیتی ہیں جس کی مدد سے چیلنجوں کا مقابلہ کیا جاسکے۔

چاکلیس اور دیگر کھانے فوری طور پر توانائی کو فراہم کرتے ہیں پھر اچانک توانائی کی سطح گر جاتی ہے، اس کے برعکس نشاستہ دار خوراک جسم میں جا کر رفتہ رفتہ گلوکوز میں تبدیل ہوتی ہے اور رفتہ رفتہ دوران خون میں شامل ہو کر توانائی فراہم کرتی ہے، یوں جسم کو دن بھر توانائی ملتی رہتی ہے۔

بعض کھانے زیادہ سٹریس کا سبب بنتے ہیں ان کے استعمال سے چند عوارض کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ مثلاً توانائی کا ایک ذریعہ لیکن اس کے ساتھ چیتابی کی زیادہ مقدار بھی لی جائے تو فوری کسب کا سبب بن جاتی ہے اس سے بلڈ پریشر (بانی) بڑھنے لگتا ہے، امراض قلب لاحق ہو سکتے ہیں، ہڈیوں کی تکلیف اور شوگر بھی ممکن ہے۔

**سٹرپس (فنی و باؤ) کی پہچان کا چارٹ:**

☆ آپ رات کو پریشان ہو کر سوئے سے اٹھ جاتے ہیں یا تکلیف دہ خواب دیکھ کر اٹھ جاتے ہیں۔

☆ معمولی مسائل پر بھی بہت شدید رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔ غصہ اور پریشانی کا اظہار کرتے ہیں لوگوں کے احساسات مجروح کرتے ہیں یا مسلسل روتے رہتے ہیں۔

☆ زیادہ کھانے لگتے ہیں یا بھوک کم ہو جاتی ہے۔

☆ بیچلیات اور تھکاوٹ غیر معمولی حد تک استعمال بڑھ جاتی ہے۔

☆ عورت کے طویل دورے پڑتے ہیں۔

☆ ٹینشن سے آسانی نجات حاصل نہیں کر پاتے پر سکون ہونے میں مشکل ہوتی ہے۔

☆ فوری طور پر سکون نجات میں بھی آپ بے چین رہتے ہیں اور آپ سمجھتے ہیں کہ آرام کے لئے فرصت نہیں ہے۔

☆ جنسی رویوں اور برتاؤ میں تبدیلی واقع ہوتی ہے۔

☆ کام یا کام کے معیار میں کمی آتی ہے۔

سے سڑکیں کی تکلیف کم سے کم ہو سکے۔ اس سلسلہ اپنے معالج سے مشورہ کر کے اس سے ہدایات لے کر ان پر عمل کرتے رہنا چاہیے۔

## سڑکیں سے نجات کے طریقے

دفنی یا ڈائسٹریس سے نجات کے عمدہ طریقے یہ ہیں:

- ☆ خوب تھپتھپا گئے اور خوشی کا کوئی موقع اچھا سے مت جانے دیجئے۔ ہر وقت اپنے چہرے پر مسکراہٹ بنائے رکھیں۔
- ☆ کوئی گھریلو جانور پال لیجئے، اس کی دیکھ بھال کرنا ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مددگار بنتا ہے۔
- ☆ اگر گھر میں جگہ موجود ہو تو باغبانی کیجئے اور پودوں کی دیکھ بھال بھی اسٹریس میں کمی کا باعث بنتی ہے۔
- ☆ خالی وقت میں اپنے بچوں کے ساتھ کھیل کود اور لطیفہ بازی یا کہانیاں سننے سنانے میں وقت گزرا رہے۔
- ☆ خاص طور پر ایسے مشاغل اختیار کیجئے جن میں جسم اور دماغ دونوں کا استعمال ہو، یہ سٹریس کے خلاف بہترین حربہ ہیں۔
- ☆ اپنے عضلات کا مساج یا مالش خود کیجئے یا کراہنے والے تان کی طاقت بحال رکھ سکیں اور اپنی روزمرہ کی مصروفیات سے بخوبی منت سکیں۔
- ☆ صبح و شام کھلی جگہ کی سیر کیجئے اور لیے سانس لے کر تازہ آکسیجن اپنے ہیکچروں میں مہرجئے، یہ عمل خصوصاً صبح کے وقت بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔
- ☆ اپنے دوست احباب اور عزیز و اقارب کے ساتھ اپنے تعلقات کو بہتر بنانے کی ہر ممکن کوشش جاری رکھیے۔
- ☆ ہر قسم کے حالات پر اختیار صرف اللہ پاک کا ہے، اس لئے اپنی روزمرہ کی عبادات خشوع و خضوع سے ادا کیجئے اور اس ذات باری سے ہمیشہ اپنے لئے 'اپنے گھر' برادری پر دہی اور ملک کیلئے بہتری کی دعا کرتے رہئے۔

## انجیر

انجیر کو زمانہ قدیم سے بہت اہمیت حاصل رہی ہے اور جدید تحقیق نے تو اس اہمیت کو درست بھی ثابت کر دیا ہے، اس میں صحت کے اہمول خزانہ چھپے ہوئے ہیں۔ ساتویں صدی قبل مسیح میں یونان کے شہر ایکہا کے حکمران سولوں نے اس پھل کو اس قدر قیمتی قرار دیا تھا کہ اسے ملک سے باہر بھیجنا جرم قرار دے دیا گیا اس کا کہنا تھا کہ یہ پھل صرف اس کی رعایا کو ملنا چاہیے۔

ماہیت: اس کا پودا لگ بجھ ۶ فٹ سے ۲۰ فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ یہ ۲ قسم کا ہوتا ہے۔ ایک جنگلی، دوسرا کاشت کیا ہوا۔ اس کی قلمیں عموماً فروری کے مہینے میں کاٹ کر زرا دور دور لگائی جاتی ہیں۔ چونکہ اور پکنی مٹی کی کھاد استعمال کی جاتی ہے۔ ۲۰ سال میں یہ پودا جوان ہو کر پھل دینے لگتا ہے اور اس کے ہر جزو سے دودھ نکلتا ہے۔ اس کے پتے بڑے اور اوپر سے کھر درے ہوتے ہیں۔

پھل: یہ ایک سال میں دو بار پھل دیتا ہے۔ پہلا پھل فروری اور مارچ (پھاگن چیت) اور دوسرا مئی اور جون (جیٹھ اسڑاھ) (ہائز) میں ہوتا ہے۔ یہ گولہ کی طرح کچھوں میں لگتا ہے، کچے ہزار پکنے پر سرفی نکل جاتی ہے ہوتے ہیں۔ جن کے اندر باریک باریک تخم بھری رہتی ہے۔

مقام پیداؤش: اس کا اصل وطن مغربی اور جنوبی ایشیاء ہے جہاں سے ۱۷۵۹ء میں اسپین کے مشنری ادارے اسے کلیں فور نیالے گئے جہاں اب یہ خوب پھل پھول رہا ہے۔ اب یہ افغانستان، ایران، بلوچستان اور افریقہ میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ پنجاب اور کشمیر میں بھی کاشت ہوتی ہے لیکن یہ پانچویں قسم نہیں ہوتی اور نہ ہی اسے کھایا جاسکتا ہے۔ لیکن جو انجیر باہر سے آتے ہیں وہ سونے کے ہاروں کی شکل میں گندھے ہوئے ملتے ہیں اور یہی سونے کے انجیر دواؤں میں بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔

اس کی دوسری قسم خوردو (جنگلی یا دشتی) بھی ہوتی ہے، اس کا پودا کاشت کئے گئے



ویدے سے قدر سے چھوٹا ہوتا ہے۔

کیسیاوی اجزاء: کچے پھل میں (Grape Sugar) شکر انہوری ۶۲٪ گوند (Gum) نمک، انڈے کی سفیدی کی طرح مواد (Albumin) دامن (A)، اجزاء لمبیہ، بلیشیم اور فاسفورس پائے جاتے ہیں۔ اس درخت کے تمام اجزاء کے دودھ میں (Propaine) جیسا اثر رکھنے والا ہوتا ہے۔

مزاج: گرم درجہ اول، تر درجہ دوم

افعال: پیٹ کو نرم کرتی ہے۔ مقوی بدن، جسم کے فاسد مادوں کو پکاتی اور تحلیل کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے پاخانہ کھل کر آتا ہے، بلغم کو خارج کرتی ہے، بدن کو فاسد مواد سے پاک و صاف کرتی ہے۔

انجیر انسانی قوت اور صحت کو بحال کرتی ہے۔ کھوئی ہوئی طاقت لوٹاتی ہے، ہوزموں کو طاقتور رکھتی ہے، اور ان کی صحت خراب ہونے سے بچاتی ہے۔ اس میں عام بھلوں میں پائے جانے والے تمام معدنیات کی بلند ترین سطح موجود ہوتی ہے، یہ فولاد سے بھرپور پھل ہے جو خون کے غلیظت کو ختم کر دیتا ہے۔ اس میں بلیشیم بہت ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط رکھتا ہے۔ اس میں پوٹاشیم دماغی افعال کو تیز کرتا ہے کیونکہ اس سے آکسیجن کی فراہمی بڑھ جاتی ہے۔ اس میں خاص بات یہ ہے کہ چکنائی بالکل نہیں ہوتی، نمک اور کولیٹرول بھی نہیں ہے۔

اس ریگ میں ہونے والی ایک تازہ تحقیق سے علم ہوا ہے کہ خشک انجیر میں بھی اومیگا تھری اور اومیگا سکس ایسڈز پائے جاتے ہیں، جو کہ کولیٹرول کی سطح کو باقاعدہ رکھتے ہیں اور غلیظت کو مضبوط بناتے ہیں اور بیماریوں کے خلاف مزاحمت فراہم کرتے ہیں۔ انجیر طبع کی خشونت کو دور کرتا ہے، بلغم کے اخراج اور دم کھانسی کیلئے مفید ہے۔ معرق ہونے کی وجہ سے فضلات کو نگاہر بدن کی طرف سے خارج کرتا ہے۔ اس لئے چپکے خسرہ اور موتی جھرو کے دانے جلد نکال دیتا ہے۔ اس کا سفوف بچپن کے ساتھ تلی کے درم کو اور غرقہ کے طور پر

خناق کو مفید ہے اور خنازیری گھٹلیوں پر لگانا مفید ہے، سفوف کو اندرونی طور پر استعمال کرنا اور رحم و مقعد میں مفید ہے۔

جالی ہونے کی وجہ سے امراض جلد میں مثلاً جھپٹ، برص کلف میں خدا و مفید ہے۔ منقی ہونے کی وجہ سے بلغم اور صفراء انجیر کے جو شانہ پائے صاف ہوتا ہے۔ مقوی ہونے کی وجہ سے تقویت گردہ مثلاً میں بادام، پتہ اور مغزیات کے ساتھ دماغ اور لسیان میں بھی مفید ہے۔

جگر اور طحال کے سدوں کے کھولنے اور درم طحال کو تحلیل کرنے کے لئے بہت زیادہ مستعمل ہے۔ چھوڑوں کو پختہ کرنے کیلئے اس کا ضاد لگاتے ہیں۔ مغز اخروٹ کے مہر اکھانا تقویت دہ کے لئے بہتر ہے۔

خواص انجیر دشتی: اس کا مزاج گرم خشک ہے اور یہ مصفی خون، مسهل قوی و جالی ہے۔ مصفی خون و مسهل قوی ہونے کی وجہ سے اس کی جڑ کا پوست برص میں کھانے اور لگانے کیلئے مستعمل ہے۔ اس کے دودھ کو دال، تل اور مسوں پر لگاتے ہیں، زخم ڈال کر ان کو اچھا کر دیتا ہے۔ انجیر خام صحرائی کا سرکہ مہر اکھانا درجہ سر کے لئے مستعمل ہے۔ انجیر پختہ صحرائی کا ضاد تحلیل خنازیر کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ پوست کی مقدار خوراک ۲ ماشہ سے ۵ ماشہ تک ہے۔

کاشتہ انجیر کا غذائی استعمال:

اسے پیٹے کھانوں میں ڈالا جا سکتا ہے۔ مختلف طریقوں سے اسٹیکس بنائے جاسکتے ہیں۔ خشک انجیر ہر وقت ساتھ رکھیے اور دفتر میں میز کی دراز میں بھی رکھیے جب بھوک لگے چند دانے کھا لیجیے۔ آپ خیر میں اس کا پیٹ ملا کر سلاخی پر لگا سکتے ہیں، ولیہ میں ڈال سکتے ہیں، دودھ میں پکا کر استعمال کر سکتے ہیں، تازہ انجیر کو صرف ۲ یا ۳ دن ریفریجریٹر میں محفوظ رکھا جا سکتا ہے اور خشک انجیر کافی عرصہ تک کسی ریفریجریٹر کے بغیر رکھے جاسکتے ہیں۔ (۱۹)

## عقل کا پیہر جام

یہ بات سو فیصد درست ہے کہ ہمارے معاشرے میں پریشان ہونے کیلئے وجوہات کی کمی نہیں ہے۔ مثلاً ہیر و دگاری ہے۔ چوریاں، ڈکیتیاں اور قتل، واجتیائی آبروریزی، ہیر و دگاری اور دیگر بہت سی وجوہات ہیں اور اس سے بھی زیادہ پریشانی یہ کہ مظلوم کی فریاد سننے والا کوئی نہیں۔ پریشانیوں کی ان وجوہات کی فہرست بہت طویل ہے۔

لیکن خود اس بات پر کہیں کہ آپ کب سے پریشان ہوتے چلے آ رہے ہیں۔ لیکن مذہبیاتی بڑھتی ہی چلی جا رہی ہے۔ بجلی، گیس اور پانی کے نرخ کہاں سے کہاں جا پہنچے ہیں۔ لیکن آپ کی پریشانی اس سیلاب بلا کو روک نہیں سکی۔ اور نہ ہی دیگر معاشرتی خرابیوں کے آگے بند باندھ سکی ہے۔

اس کا مطلب یہ نکلا کہ پریشانی ہونا مسئلہ کا کوئی حل تو نہیں ہے۔ البتہ آپ کو ذہنی طور پر پریشان جسمانی امراض میں مبتلا کر سکتی ہے۔ جن میں دل سے امراض، بلڈ پریشر، فالج، ٹی بی یا دل کے کسی عارضہ میں مبتلا ہو جانا شامل ہیں اور ذہن عزیز کا ہر فرد اس پریشانی میں مبتلا ہے۔ ان حالات میں معاشرے کا تقریباً ہر فرد اعصابی تکلیف میں مبتلا ہو کر رہ گیا ہے۔ لیکن میں یہ بات بڑے دتوں اور اپنے ذاتی تجربے کی بنا کر کہہ سکتا ہوں کہ اگر کوئی شخص اپنے مسائل پر تعمیری انداز میں غور و فکر کرے اور ان کا حل نکالنے کی کوشش کرے تو اس میں نفسیاتی اور جسمانی توانائی پیدا ہو کر نجات کی کوئی نہ کوئی راہ ضرور نکال دیتی ہے۔ تاہم اگر کوئی حل نہ بھی نکلتے تو بھی نفسیاتی اور جسمانی صحت برقرار رہتی ہے اور اعصابی نظام نارمل حالت میں کام کرنا رہتا ہے اور پریشان نہ رہنے کا یہی سب سے بڑا فائدہ بھی ہے۔

اپنے آپ کو پریشان رکھنے سے دماغ اور جسمانی مشینری کا پیہر جام ہو جاتا ہے۔ اور جب دماغ کام کرنا چھوڑ دے تو اس میں حقیقت بنی نہیں رہتی۔ دماغ اپنی حالت زار کے

رے میں سوچتا رہتا ہے اور سوچوں میں ہی کم رہتا ہے لیکن دماغ میں کوئی ایسی بھی سوچ تعمیری، امید افراہ یا حوصلہ افزا نہیں آتی، مایوسی اور شکست خوردگی کی سوچیں مل کر صرف ایک خیال اس کے ذہن میں پختہ کر دیتی ہیں کہ وہ ایک لا علاج مریض ہے۔ اور پھر یہی وہ مقام ہوتا ہے جہاں سے انسان کی مکمل حواسی کا مکمل شروع ہو جاتا ہے۔ متاثرہ افراد (عورت ہو یا مرد) فرار کا راستہ اختیار کرتا ہے۔ وہ کوئی نشہ شروع کر دیتا ہے۔ بعض لوگ اٹالیوں کے چکر میں پھنس کر نشہ آور ادویات کے عادی ہو جاتے ہیں۔ بعض نام نہاد ماہرین عملیات کے چنگل میں پھنس کر مالی اور بعض اوقات جانی نقصان اٹھا لیتے ہیں۔ اس مقام پر پہنچے ہوئے لوگ کسی ایک طعین یا معالج سے مستقل علاج کراتے رہنے کی بجائے ہر دوسرے دن اپنا معالج تبدیل کرتے رہتے ہیں اس طرح مختلف ادویات کے استعمال سے وہ مزید مایوسیوں میں ڈوبتے چلے جاتے ہیں اور بالآخر تھک ہار کر خودکشی کے طریقے سوچنے لگتے ہیں۔ لیکن موت سے ڈرتے بھی ہیں۔

درج بالا وجوہات کے علاوہ بھی کچھ وجوہات ایسی ہیں جو انسان کو ذہنی طور پر پریشان کئے رکھتی ہیں۔ مثلاً کوئی ایسا جرم سرزد ہو جانا جس کا احساس ہر وقت انسان کو گچھ کے لگتا رہے۔ احساس جرم کی وجہ سے دل پر خوف طاری رہتا ہے۔ اور انسان بزدل ہو جاتا جاتا ہے۔ اور پھر ایک وقت ایسے شخص پر یہ بھی آتا ہے کہ اچانک دروازہ کھلے، کسی کے اچانک پکارنے، کسی چیز کے دھماکے کے ساتھ کرنے کی آواز پر بھی وہ دک جاتا ہے۔ اس کا دل تجزی سے دھڑکنے لگتا ہے۔ جسم سے پینہ خارج ہونے لگتا ہے۔ قوت حافظہ کمزور ہو جاتی ہے۔ کچھ دیر پہلے کی بات بھی یاد نہیں رہتی۔ پرہا ہوا یاد نہیں رہتا۔ امتحان سے خوف آنے لگتا ہے۔ لوگوں میں بیٹھنا بھی اچھا نہیں لگتا اور تنہا بیٹھے رہنا ہی اس کی عادت بن جاتی ہے۔ انسان اپنی ذات کے حصار میں قید ہو جانے کے باوجود جین حاصل نہیں کر پاتا۔

ایسی حالت میں سب سے پہلے جو مرض انسان پر حملہ آور ہوتا ہے وہ ہے "الز" جو کہ ایک انتہائی نامراد بیماری ہے جو ایک دفعہ لگ جائے تو مشکلوں سے جان چھوڑتی ہے۔

بچوں میں درد 'کھکھو' 'بھٹن' آدھے یا پورے سر کا درد پینے اور کمر میں درد اور جسمانی کمزوری اتنی زیادہ کہ ذرا سا کام کرنے میں بھی بڑی محنت و مشقت کرنا پڑتی ہے۔

ہمارے مطلب میں ایک ایسی مریضہ گذشتہ دو مہینوں سے زیر علاج ہے۔ جو اپنی دانت میں ایک ایسا جرم کریمشی ہے جو اسے نہیں کرنا چاہئے تھا۔ اس کا شوہر شدید بیمار تھا لیکن ایسے وقت میں جب اس کے شوہر کو اس کی دیکھ بھال اور نرسنگ کی شدید ضرورت تھی وہ اپنے شوہر کو بد مزاج بہو اور لا پر وہ اپنے کے پرہیز کے اپنے بھائی کے ہاں رہنے چلی گئی۔ مریض کو بروقت دوا وغذائلی وہ ایڑیاں رگڑ کر مریض گیا۔ اب اس مریضہ کو یہ خیال ستائے رہتا ہے کہ میں نے ایسے وقت میں شوہر کو یہ یاد دہکار چھوڑ کر ایک ایسا جرم کیا ہے جس کا ازالہ ممکن نہیں ہے۔ اس خاتون کا یہ احساس جرم اور پچھتاوے اسے ہر وقت پریشان کئے رکھتا ہے جس کی وجہ سے وہ بچوں میں کھکھو اور مسلسل جھٹلارہنے کے بعد اس حال کو پہنچ چکی ہے کہ اس کے لئے چند قدم چلنا بھی انتہائی محنت طلب مرحلہ بن کر رہ گیا ہے۔ ہمارے

دو ہفتے کے نفسیاتی اور دوائی و روحانی علاج کے بعد اب اس کی حالت کسی حد تک بہتر ہے۔ اس کے ذہن میں ہم نے جو ضروری بات سب سے پہلے بٹھائی ہے وہ یہ ہے کہ (۱) میں بالکل بیمار نہیں ہوں اور مجھے کسی کی عیادت اور تیمارداری کی ضرورت نہیں ہے۔ (۲) میں نے اللہ کی رضا اور مرضی سے پیدا ہونے والے حالات کو اپنا ذاتی جرم سمجھ لیا تھا جو میری غلطی ہے۔ (۳) اپنے ذاتی کام کرنے کے لئے مجھے کسی کی مدد یا ہمدردی کی ضرورت نہیں۔ میں اپنا کام خود کر سکتی ہوں۔ اس خاتون نے ہمارے ساتھ مکمل تعاون کیا ہے اور انشاء اللہ بہت جلد وہ ایک نازل زندگی گزارنے کے قابل ہو جائے گی۔ یہ اس کی ذاتی جدوجہد ہے۔ ایسے خواتین و حضرات کو جب علاج ناکارے لگے کہا جاتا ہے کہ اس کے ساتھ کچھ خود بھی جدوجہد کریں تو عام طور پر وہ دو تین دن بعد ہی علاج سے من موڑ بیٹھتی ہیں۔ ایسے بہت سے مریض بھی ہمارے ہاں زیر علاج رہے جو ایک مرتبہ وہ دوا لینے کے بعد دوبارہ نہیں آئے۔ اور پھر جب سالانہ چھ ماہ کے بعد دوبارہ آئے تو اس حال میں کہ حالت پہلے سے زیادہ بگڑی ہوئی

ہوتی ہے۔ یہ بھی ایک علامت ہے۔ وجہ یہ ہے کہ ان کی جسمانی اور نفسیاتی مشینری جام ہو چکی ہوتی ہے۔

معالج کا نسخہ اپنی مرضی سے دوبارہ استعمال کرنے کے بجائے اپنے معالج سے رجوع کریں ہو سکتا ہے وہ اس میں آپ کی موجودہ حالت کے پیش نظر کوئی کمی و بیشی کرنا چاہئے۔ یہاں ایک نہایت اہم بات ہے آپ کو؟ گھبراہٹ یا غرض سمجھتا ہوں کہ ایک طرح سے وارننگ کی حیثیت رکھتی ہے۔ یہ خاص طور پر ان لوگوں کیلئے جو قوی امراض کے ماہرین سے علاج کراتے ہیں۔ اور پھر وہ لوگ ڈاکٹر سے دوبارہ مشورہ کرنے کے بجائے اپنی مرضی سے میڈیکل ہال سے دینی نسخہ لے کر استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں جو بالآخر نقصان کا باعث بن جاتا ہے اور ان کی حالت پہلے سے زیادہ بگڑ جاتی ہے۔ ایسے ہی ایک مریض کا واقعہ ہمارے ایک معروف لکھنے والے ڈاکٹر شیخ محمد اقبال کے ساتھ پیش آیا۔ ان کے پاس ایک اسی قسم کے مریض کو لایا گیا۔ ڈاکٹر صاحب نے اس کا اچھی طرح معائنہ کرنے اور حالات و واقعات کی تفصیلات جاننے کے بعد ایک نسخہ لکھ دیا اور کچھ ہدایات بھی دے کر ایک ہفتے بعد آنے کا کہا۔ لیکن ایک ہفتے کے بجائے وہ دس دن کے بعد آیا اس حال میں کہ چار آدمی اسے چار پائی پر لٹا کر لائے اور آتے ہی شور مچا دیا کہ آپ کی دوائی سے اس کی یہ حالت ہوئی ہے۔ ڈاکٹر اقبال بہت حیران ہوئے اور پوچھا آپ ایک ہفتے کے بجائے دس دن بعد کیوں آئے تو وہ خاموش ہو گئے۔ پوچھنے پر مریض نے بتایا کہ آپ کی دوا سے مجھے آرام آ گیا تھا۔ آپ کی فیس سے گھبرا کر میں نے دوبارہ یہ نسخہ میڈیکل ہال سے خرید کر دوبارہ استعمال کرنا شروع کر دیا۔ جس سے میری یہ حالت ہو گئی۔

قارئین محترم یہ ایک غلط رویہ ہے جو مریض نے اختیار کیا۔ مریض کو دوبارہ ڈاکٹر سے وقت رجوع کر کے مشورہ کرنا چاہئے تھا کہ وہ اس کی موجودہ حالت اور بیماری کی شدت کو سامنے رکھ کر دوا میں کمی بیشی کر سکتا۔ محض ڈاکٹر کی فیس سے بچنے کے لئے مریض نے جو کچھ کیا اس سے نقصان بہر حال دونوں طرح مریض کو ہی برداشت کرنا پڑا۔ مریض نے

تکلیف اٹھائی اور پہلے سے کہیں زیادہ اخراجات بھی برداشت کرنا پڑے اور یہ سب اس خوف اور پریشانی کی وجہ سے ہوا جو ڈاکٹر کی فیس کے نام پر اس کے ذہن پر سوار ہو گیا تھا۔

میں اپنے معالج ساتھیوں سے بھی کہنا چاہوں گا کہ وہ صرف مریض کے مرض کی طرف دھیان دینے کے بجائے مریض کے ماضی میں بھی جھانکیں۔ اور مرض کی اصل وجہ و تلاش کر کے نفسیاتی و جسمانی علاج کریں۔ مریض کی جب پر نظر رکھنے کے بجائے اللہ تعالیٰ پر نظر رکھیں جو شفاء عطا کرنے والا ہے۔ مریضوں کو ننگو لا نیز راور قطی طور پر سکون دینے والی ادویات دے دے کہ انہیں نشہ کا عادی نہ بنائیں۔ یہ کوئی علاج نہیں بلکہ اس غلط اور خطرناک طریقہ کار سے ذہن و جسم کا معمولی سا نقص ایک لا علاج مرض بن جاتا ہے۔ مریض کے ذہن کو بڑھیں۔ اس کے مرض کی نوعیت تک پہنچنے میں آسانی ہوگی۔ مریض کے محرکات کو سمجھنے کی کوشش کریں کیونکہ مرض کا باعث جب سامنے ہو تو علاج آسان ہو جاتا ہے۔ محض زیادہ دولت اکٹھا کرنے کے چکر میں خود اپنی عقل کا پتہ ہیام نہ کریں۔ (۲۰)



## نفسیات کی کرشمہ سازیاں!

صبح کا سہانا وقت ہے موسم برا غمگوار ہے، ایک آدمی دنگل میں خرگوشوں کے شکار سے دل بہلا رہا ہے۔ شاید آپ کے دل میں بھی شکار کھیلنے کی خواہش کروٹ لے رہی ہو، لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ ماہرین نفسیات کی اس کے متعلق کیا رائے ہے؟ وہ کہتے ہیں: ”شکاری کا شکار سے دل بہلانا، گھریلو ذمہ داریوں سے فرار کے مترادف ہے جس جانور کو وہ مارتا ہے دراصل وہ اس عورت کی علامت ہے جس پر وہ فتح حاصل کرنا چاہتا ہے۔

لیکن اس شکاری کے سائلے نے اپنے گھر کی چھت پر کھوتر خانے میں کھوتر پال رکھے ہیں اس کا خیال ہے کہ میں کھوتر ہا ہوں۔ لیکن ماہرین نفسیات کہتے ہیں: ”کھوتر بازوں کو دراصل کھوتروں سے بچا نہیں ہوتا۔ انہیں ان خوبصورت جانوروں کی آزادی پسند ہوتی ہے جس کا مظاہرہ ان کے انٹلے میں ہوتا ہے۔

یلا مبالغہ کہا جاسکتا ہے کہ آج کل ماہرین نفسیات ہر انسانی فعل کی تاخو غمگوار تفریح کے عادی ہو چکے ہیں۔ مثلاً ایک صاحب مرزا اعظم بیگ کو دیکھتے وہ پیٹ بھر کر کھاتا ہے۔ دل کھول کر ہنستا ہے اور لوگوں سے خوب ملتا جلتا ہے آپ کہیں گے وہ بہت مسرور انسان ہے اور اس کی زندگی بڑی متوازن ہے لیکن ماہرین نفسیات آپ سے متفق نہیں ہیں وہ کہتے ہیں: ”جو لوگ بظاہر جی بھر کر کھاتے ہیں بظاہر اپنی جارحیت پر پردہ ڈالتے ہیں دراصل لاشعوری طور پر وہ لوگوں کو کاٹنا چاہتے ہیں۔“

لیکن مرزا اعظم بیگ تو دل کھول کر ہنستا ہے ماہرین نفسیات کا بیان ہے کہ جو لوگ دل کھول کر ہنستے ہیں وہ حقیقت میں مسرور نہیں ہوتے بلکہ ایک قابل قبول معاشرتی طریقے سے عداوت و خصومت کا اظہار کرتے ہیں۔

اچھا لیکن وہ لوگوں سے خوب ملتا جلتا ہے ماہرین نفسیات کی رائے ہے کہ: ”وہ لوگ

جو معاشرتی لحاظ سے بڑے سرگرم ہوتے ہیں، ضروری نہیں کہ وہ لوگوں سے ملنا جلنا پسند کرتے ہوں ہو سکتا ہے کہ وہ موت سے خائف ہوں یا تنہائی سے۔“

کیا آپ کو اپنی پابندی اوقات پر بڑا فخر ہے؟ ایسا نہ ہوتا بہتر ہے کیونکہ ہو سکتا ہے کہ پابندی اوقات حقیقت میں جارحیت سے بچنے کی خوشامدنا گوش ہو تو پھر کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم دیر کرنے کے عادی بن جائیں؟ ماہرین نفسیات اس کا جواب بھی نفی میں دیتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں وہ لوگ جو دیر کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔ ان میں اعتدال کا فقدان ہوتا ہے۔ وہ دراصل جہاں چارہ ہوتے ہیں وہاں جانا نہیں جاتے۔ ان کو یہ خوف دامن گیر ہوتا ہے کہ کہیں انہیں اس بات کا سامنا نہ کرنا پڑے جس کا وہ مقابلہ نہیں کر سکتے۔

بہت خوب لیکن ان لوگوں کے متعلق کیا کہا جائے جو اپنے جسم کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ ورزش کر کے اسے مضبوط و توانا بناتے ہیں اور بڑی پاکیزہ زندگی بسر کرتے ہیں؟ یقیناً ان کا زاویہ نگاہ بڑا صحت مند ہے لیکن ٹھہریے، سنیے تو ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں ان کی رائے میں ”وہ لوگ جو اپنا جسم مضبوط و توانا بناتے ہیں غالباً فزیکسٹ کے شکار ہوتے ہیں وہ بزرگ خوش مکمل انسان بننا چاہتے ہیں اور گوہر بظاہر بڑے جوان مرد دکھائی دیتے ہیں مگر حقیقت میں ان میں نسوانیت مضمر ہوتی ہے۔ وہ خود خاتون جو عاقل طور پر بہت زیادہ دہلی بننے کی کوشش کرتی ہیں۔ وہ حقیقت میں اپنی کسی قریب ترین اور غیر محبوب ترین سستی سے انتقام لیتی ہیں۔ وہ انہیں مغدوم کرنا چاہتی ہیں یہ عداوت ظاہر کرنے کا پرفرب طریقہ ہے۔

ان ساری باتوں سے یہی معلوم ہوتا ہے کہ ماہرین نفسیات کے نزدیک آپ کے ہر فعل کا سبب وہ نہیں ہوتا جو آپ سمجھتے ہیں۔ اس لئے آپ ان باتوں سے پریشان نہ ہوں بلکہ رواں دواں زندگی کا سفر طے کرتے رہیں اور ان ”اندیشہ ہائے دور دراز“ کا خیال نہ کریں۔ (۲۱)



## سدا جوان رہیے (توانا زندگی بسر کرنے کے تیر ہدف گر)

جوان..... اور ہمیشہ جوان رہنے کے معنی کیا ہیں..... یہ کہ  
بیاہن..... آپ وقتی، حسی، تعلیمی اور روحانی طور پر جوان ہوں..... اور  
بظاہر..... سفید بالوں کی آمد اور بڑھتی ہوئی جھریوں کے متقابل صفا آراہوں۔  
یاد رکھیے!

آپ کا گوشت پوست کا جسم بوڑھا ہو سکتا ہے۔ اسے ماہر سال کی نسبت سے عمر رسیدہ بھی کہا جاسکتا ہے لیکن آپ کا جو آپ کا جسم ہی تو نہیں؟ جسم کے علاوہ بھی آپ کچھ ہیں۔ ایک مغربی فلسفی کہتا ہے: ”ہم کسی انسان کی عمر اس وقت گنتے ہیں جب اس کے ہاں گنتے کے لئے اور کچھ نہ ہو لہذا آپ عمر کے سال گن گن کر افسردہ کیوں ہوں جبکہ آپ گن سکتے ہیں کہ آج آپ:

- ☆ کتنے پرانے اور کتنے نئے واقف کاروں سے ملے۔
- ☆ گھر سے باہر او گھر کے اندر کتنے کام سرانجام دیئے۔
- ☆ کتنی کتابیں پڑھیں اور ان میں کیا پڑھا۔
- ☆ کتنی معاشرتی تقریبات میں حصہ لیا۔
- ☆ کتنے پودوں کو پانی دیا اور کتنا وقت ان کی دیکھ بھال میں صرف کیا۔
- ☆ اپنی باتوں سے آپ نے اپنی نصف بہتر (اہلیہ) اور دوسری بڑی اولاد کو کتنی دفعہ ہنسیا ہے۔

سنئے صاحب..... سنئے!

بالیدگی کے ساتھ..... بالیدگی کا عمل بڑھا پائیں! اس کا کرنا بڑھا پایا ہے۔ وقتی بالیدگی



کی تو کوئی انتہائی نہیں۔

خوابوں کے ساتھ..... ذہن زندہ ہے تو خواب زندہ ہیں۔ اس وقت ایک آدمی کو دفن کرنے کے سوا اور کوئی کام نہیں رہ جاتا جب اس کا آخری خواب ختم ہو جاتا ہے..... آپ آخری خواب دیکھیں ہی کیوں؟

خوش دلی کے ساتھ..... یہ محاورہ یاد رکھئے کہ خوش دلی ایک دوا ہے جبکہ غلغلہ دلی ہڈیوں کو خشک کر دیتی ہے۔ ذہنی نشاؤ میں ہرگز نہ آئے۔ حالات کچھ بھی ہوں، ذہنی اور جسمانی آسودگی محسوس کیجئے۔

فراموشی کے ساتھ..... ایسی یادیں بھول جائے جو آپ کو دکھ دیتی ہیں۔ تلخ ماضی اچھا سرمایہ نہیں۔ زندگی امر و کا نام ہے۔ پنے ہوئے راستے پنے ہوئے لوگوں کیلئے ہوتے ہیں۔ اچھی وابستگیوں کے ساتھ..... کوئٹے نے ”فاؤسٹ“ ۸۲ سال کی عمر میں لکھی۔ بیٹن نے اپنا شاہکار ۹۸ سال کی عمر میں مکمل کیا۔ کوئٹہ ڈائریٹائر نے ۸۶ سال کی عمر میں جرمنی کی قیادت کی۔ تاریخ ایسی مثالوں سے بھری پڑی ہے۔ تاریخ میں اپنے ہم عمر تلاش کیجئے۔ جو اس دلی کے ساتھ..... یہ ایک بری مثال نہ ہوگی اگر لوگ کہیں کہ بوڑھے کا دل بڑا جوان ہے۔

غبرا کی رضا کے ساتھ..... سب کچھ من جانب اللہ ہے۔ ہر بات میں بہتری ہے۔ بندگی سے وہ طاقت ملتی ہے کہ آپ شاہینوں کی طرح بلند یوں پر اڑیں گے مگر چھکیں۔ جی نہیں۔ (۲۲)



## نفسیاتی کلوننگ سے جسمانی کلوننگ تک

کسی زمانے میں مغرب ایک جغرافیہ کا نام تھا۔ اب ایک ذہنیت کا نام ہے۔ اس ذہنیت نے خدا کا انکار کیا تھا، مذہب کا انکار کیا اور نام نہاد انسان پرستی کو اپنا شعار بنایا۔ لیکن یہ جعلی انسان پرستی زیادہ عرصے نہ چل سکی۔ اس کے فتح و بن بہت جلد اوجہ کر رہ گئے۔ اعلیٰ بھی اب وہاں اپنے آخری مراحل میں ہے۔ خدا را مذہب کو مسترد کرنے والی ذہنیت بالآخر انسان کو بھی بری طرح رو کر رہی ہے۔ اس کی تازہ ترین صورت مغرب میں جینیات (Genetics) کے شعبے میں ہونے والی پیش رفت، جس کے تحت بھیڑ اور بندر بنائے گئے ہیں اور انسان کے خلیے سے انسان سازی کے بارے میں سوچا جا رہا ہے اور مغرب کے سائنس دانوں کا خیال ہے کہ یہ کارنامہ آئندہ دو چار برسوں میں انجام پا جائے گا۔ یعنی وہ دن دور نہیں جب انسان کی فوٹو اسٹیٹ کا پیاں تیار کی جاسکیں گی۔ دیکھنا یہ ہے کہ بندر اور بھیڑی کلوننگ کے بعد انسان کی کلوننگ کا مرحلہ کب آتا ہے؟

سائنس اور ٹیکنالوجی کے شعبے میں ہونے والی اس ”پیش رفت“ نے پوری دنیا میں ایک ہنگامہ برپا کر دیا ہے اور بحث و تجویس کے جہاز درگھول دیئے ہیں۔ اس معاملے کا نہ صرف یہ کہ مذہبی اور اخلاقی نقطہ نظر سے جائزہ لیا جا رہا ہے، بلکہ مذہب اور اخلاق سے قطع نظر کرتے ہوئے بھی اس کے امکانات و مضمرات کا انداز لگانے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ حیوانات کی کلوننگ تو ٹھیک ہے لیکن انسان کی کلوننگ کی اجازت نہیں ہونی چاہئے کیونکہ اس سے بہت بڑا فساد فی الارض پیدا ہوگا۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اس عمل سے ”انسانیت“ کی بھی خدمت ہو سکتی ہے۔ مثلاً یہ کہ انسان اس طرح حیات ابدی پاسکتا ہے۔ دنیا میں ذہین ترین افراد کی تعداد میں ضرورت کے مطابق اضافہ کیا جاسکتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ تاہم بھیڑ کے خلیے سے ڈولی نام کی بھیڑ تیار کرنے والے اسکاتلش سائنس

وانوں کی جماعت کے سربراہ ڈاکٹر ایان ولسٹ (Ian Wilmut) نے اپنے ایک نازہ ترین انڈرویوس میں کہا ہے کہ کلوننگ کے عمل سے حیوان تیار کرنے کا عمل تو ٹھیک ہے لیکن انسان تیار کرنے کا عمل ایک غیر انسانی فعل ہے۔

ایک خبر کے مطابق امریکہ کے صدر بل کلنٹن نے ایسے تمام تحقیقی مراکز کے فنڈ زورک لئے ہیں جہاں کلوننگ کے شعبے میں کام ہو رہا ہے اور جن کے بارے میں خیال ہے وہ انسان کی فوٹو اسٹیٹ کا پی تیار کی جاسکتی ہے۔ بل کلنٹن نے نجی شعبے میں کام کرنے والی تحقیقی مراکز سے بھی کہا ہے کہ وہ بھی اس سلسلہ میں سرکاری شعبے میں کرنے والے مراکز کی تقلید کریں۔ لیکن سوال یہ ہے کہ کیا اس عمل کو پابندیوں سے روکا جاسکے گا؟ اس سوال کا جواب نفی میں ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ مغرب میں سائنس اور ٹیکنالوجی کا جن بولس سے نکل چکا ہے اور اب اس جن کو دوبارہ بولس میں لے جانا تقریباً ناممکن ہے۔ کیوں کہ اس جن کو شیطان نے دیکھ لیا ہے اور وہ اس سے جو کام لینا چاہتا ہے لے رہا ہے۔

مذہب میں سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی کے بارے میں Myth پائے جاتے ہیں۔ جن میں سے اہم ترین یہ ہے کہ وہاں سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی آزادانہ تحقیق و تفتیش کی حرور منہ ہے۔ لیکن یہ بات جتنی درست نظر آتی ہے اس سے کہیں زیادہ غلط ہے۔ کرسٹل آرٹ اور کرسٹل فلم کی طرح مغرب مغرب کی سائنس اور ٹیکنالوجی بھی کرسٹل ہو چکی ہے۔ اسے بھی سرمایہ داروں نے اچھپ لیا ہے۔ مغرب میں بیشتر تحقیق یا تو نجی شعبے میں ہو رہی ہے یا اگر نیم سرکاری یا سرکاری اداروں میں یہ کام ہو رہا ہے تو وہاں بھی سرمایہ داروں ہی کا قبضہ لگ رہا ہے۔ یہ مغربی دنیا کا ایک روشن پہلو سمجھا جاتا ہے علم اور دولت کی یکجا ہی بظاہر بہت شاعرانہ اور احساسی نظیر آتا ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ سرمایہ داروں کے تجارتی مفادات تحقیقاتی سمت کا تعین کر رہے ہیں۔ سرمایہ دار تحقیق کے صرف ان امکانات پر پیسہ صرف کرتے ہیں جن کے ذریعہ انہیں دولت حاصل ہونے کی توقع ہوتی ہے۔ خواہ ان کے نتیجہ میں ”علم“ ترقی نہ کرے۔ وہ ان امکانات کے لئے ایک پائی دینے پر تیار نہیں

ہوتے جن سے علم ترقی کر سکتا ہے لیکن تجارتی فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔ اس تناظر میں دیکھا جائے تو مغرب میں ہونے والی سائنسی تحقیق کی آزادی کا نعرہ، نعرے کے سوا کچھ نہیں چٹا چٹا اس پس منظر میں اس امکان کو مسترد نہیں کیا جاسکتا کہ کلوننگ کا سارا سلسلہ سرمایہ داروں کے تجارتی مفادات کا مرکوز منہ ہے اور یہ ٹیکنالوجی بالآخر منافع کے حصول کے لئے وقف ہو کر رہ جائے اور اس سلسلہ میں مقابلے اور مسابقت کی نفسان تمام اخلاقی حدود کو پھیلا کر جائے اور سربل کلنٹن کی پابندیاں دھری کی دھری رہ جائیں۔ آسٹریلیا سے یہ خبر آچکی ہے کہ وہاں ماس کلوننگ کے منصوبے پر عمل درآمد شروع ہو چکا ہے اور اس سلسلہ کے پہلے منصوبے کے تحت ۵۰۰ بیجسز کی تیار کی جارہی ہیں! امریکہ سے خبر آئی ہے کہ ریس کے مشہور ترین گھوڑے سگا کی فوٹو اسٹیٹ تیار کرنے کا فیصلہ ہو چکا ہے۔ کیونکہ اس طرح ریس جیتنے والا ایک گھوڑا سنے بازوں کو دستیاب ہو جائے گا۔ بلاشبہ مغرب بھی ایک جغرافیہ کا نام تھا لیکن اب ایک ذہنیت کا نام ہے اور یہ ذہنیت دنیا کے کسی بھی ملک، کسی بھی قوم اور کسی بھی طبقہ میں پائی جاسکتی ہے۔ اس ذہنیت کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ یہ نت نئے انحرافات بلکہ نئے ایجاد کرتی ہے اور پھر انہیں حقیقی کارنامہ یاد کرتی ہے۔ یہی کارنامہ سائنس اور ٹیکنالوجی کے دائروں میں انجام پاتا ہے، یہی ٹکرو ٹھپے کے دائرے میں کبھی انسانی رشتوں کے دائرے میں اور کبھی کسی اور دائرے میں۔ انحرافات اور گناہوں کی ایجاد مغرب سے مخصوص نہیں، انسانی تاریخ کے مختلف ادوار میں انسان یہ کام کرتا رہا ہے۔ لیکن جدید مغرب نے اس سلسلہ میں انسانی تاریخ کے ہر دور پر سبقت حاصل کرتی ہے۔ مثال کے طور پر مغرب نے بعض زندگی کے دائروں میں جو انحرافات اور گناہ ایجاد کئے ہیں انسانی تاریخ میں اس کی نہ صرف یہ کہ کوئی نظیر نہیں ملتی بلکہ اگر ان انحرافات اور گناہوں کا موازنہ حیوانات کی جنسی زندگی کے دائرے میں موجود مواد سے کیا جائے تو حیوانات انسان سے بہت بہتر نظر آتے ہیں۔

مغرب نے نعوذ باللہ خدا کو مسترد کر کے اس کی جگہ انسان کو تو بٹھا دیا لیکن وہ اس

ہے۔ چونکہ یہ سراسر ایک خارج عمل ہے اس لئے اس پر شدید رد عمل سامنے آ رہا ہے۔ لیکن نفسیاتی و جذباتی کلوننگ چونکہ ایک واقعی عمل تھا اور ہے اس لئے اس پر کوئی خاص رد عمل سامنے نہیں آیا۔ حالانکہ اصل اہمیت داخل عمل کی ہے۔

جہاں تک مذہب اور خاص طور پر اسلام کا تعلق ہے تو اس مسئلے کے سلسلے میں اس کا نقطہ نظر بہت واضح ہے اور وہ یہ ہے کہ اس نوع کے کسی بھی عمل کوئی نفع نہیں کیا جاسکتا۔ ظاہر ہے کہ کلوننگ ایک حالیہ بات کا واقعہ ہے اس لئے اس ضمن میں کوئی واضح بات اسلامی لٹریچر میں نہیں ملتی لیکن بنیادی اصول بہت سے ہیں اور ہم ان اصولوں سے جس اصول سے چاہیں اس ضمن میں استفادہ کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اسلام میں جانداروں اور خاص طور پر انسانوں کی شبیہ سازی کی ممانعت کی گئی ہے اس ممانعت کا نتیجہ ہے کہ اسلامی دنیا میں فن مصوری اور اس سے متعلق دیگر شبیہ کبھی بہت ترقی نہیں کر سکے۔ شبیہ سازی کی ممانعت کیوں کی گئی؟ اس سوال کے مختلف جواب دیے گئے ہیں ان میں سب سے اہم جواب یہ ہے کہ اس بات کا اندیشہ تھا کہ کہیں مسلمان بھی دوسری قوموں کی طرح بت پرستی کا شکار نہ ہو جائیں۔ سنا ہے کہ جناب جاوید غامدی نے اس بنیاد پر تیسو کو جائز قرار دے دیا ہے کہ اب مسلمانوں میں بت پرستی کے پھیلنے کا کوئی امکان موجود نہیں لیکن ہے اصل مسئلہ کی اصل توجیہ یہی ہو لیکن نظر یہ آتا ہے کہ جانداروں اور خاص طور پر انسانوں کی شبیہ بنانے کی ممانعت اس لئے کی گئی کہ قرآن مجید اور حدیث مبارکہ میں اللہ تعالیٰ نے آدم کو دونوں ہاتھوں سے تخلیق کیا۔ اس پوری کائنات میں صرف انسان وہ واحد مخلوق ہے جس کے رے میں یہ بات کہی گئی ہے۔ یہ بات دراصل دوسری مخلوقات پر انسان کی فضیلت کا اعلان ہے۔ لیکن انسان کو اصل فضیلت یہ ہے کہ اسے اللہ تعالیٰ نے اپنی صورت پر خلق کیا اور اللہ تعالیٰ تمام نعمات سے مالا مال ہے۔ چنانچہ کسی بھی اعتبار سے اس کا تعین نہیں کیا جاسکتا۔ چونکہ انسان میں عنصر ربانی موجود ہے اس لئے ایک خاص درجے میں اس کا تعین بھی مناسب نہیں اور چونکہ شبیہ سازی ایک طرح کا تعین ہے اس لئے اس کی ممانعت کی گئی

بجائیکہ جرم کی بخشش سے نجات حاصل نہ کر سکا۔ بلکہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ بخشش بڑھتی چلی گئی۔ اس کا لاشعوری طور پر یہ علاج دریافت کیا گیا کہ انسان ہی کو خدا بنا دیا جائے۔ غلطی کا سپر میں ایک ایسی ہستی ہے جو اپنی طاقت اختیار اور ارادے میں بے مثال ہے۔ مغرب کے سائنس دانوں نے قوت کے ساتھ یہ بات کہی کہ ہم رفتہ رفتہ تمام فطری قوانین کو دریافت کر لیں گے اور جس دنیا ایسا ہو جائے گا ہمیں خدا کے وجود کی کوئی نفسیاتی ضرورت بھی نہیں رہے گی۔ انسان اپنی تقدیر کا خود مالک بن جائے گا۔ ماہر نفسیات ایریک فرام کی تو ایک پوری کتاب بھی اس موضوع پر ہے۔ جس کا ترجمہ (Man Shall be as God) مرزا الیاس یگانہ نگیزی نے کیا ہے:

خودی کا نشہ چڑھا آپ میں رہا نہ گیا  
خدا بنے تھے یگانہ مگر نہانہ گیا

دلچسپ بات یہ ہے کہ جسمانی کلوننگ کے مسئلے پر پوری دنیا میں ہنگامہ برپا ہو گیا ہے اور خاص طور پر مذہبی حلقے اس سلسلے میں غیر معمولی رد عمل ظاہر کر رہے ہیں۔ انہیں کرتا بھی چاہئے لیکن حجت ان گھٹیا بات یہ ہے کہ مغرب نے نفسیاتی اور جذباتی کلوننگ کے جس عمل کو پوری دنیا میں پھیلایا ہے اس پر نہ اس عمل کی ابتداء کے وقت کوئی ہنگامہ برپا ہوا تھا اور نہ اب کوئی بڑا ہنگامہ برپا ہے۔ بلکہ حقیقت یہ ہے کہ اس عمل کو سرے سے کلوننگ سمجھی نہیں گیا حالانکہ یہ عمل سر تا پاؤں کلوننگ سے عبارت ہے۔ کیا یہ حقیقت نہیں کہ انسانوں کی عقیم اکثریت ذہنی نفسیاتی اور جذباتی طور پر ایک دوسرے کی فوٹو انسٹیٹ محسوس ہوتی ہے۔ دنیا کے لوگوں کی عقیم اکثریت کے نام ان کے ملک، قومیتیں اور برادریاں بلاشبہ ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ نہیں ان کی نفسیات یکساں ہے۔ ان کا جذباتی عمل اور رد عمل یکساں ہے۔ ان کی خواہشیں آرزوئیں تمناؤں اور مقاصد حیات یکساں ہیں۔ اصول ہے کہ پہلے انسان کی روح، نفس اور ذہن میں تہہ پٹی آتی ہے پھر جسم بدلتا ہے۔ مغرب نے پہلے دنیا بھر کو نفسیاتی و جذباتی طور پر کلوننگ کے عمل کا شکار کیا اور اب جسمانی کلوننگ کے عمل سے گزرا رہا چاہتا

ہے۔ یہ عمل ایک اعتبار سے اللہ تعالیٰ کی نقل بھی ہے اور اگر ہمارا حافظہ درست ہے تو ہم نے کہیں پڑھا ہے کہ شیطان خدا کی نقل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

بہر حال یہ امر واضح ہے کہ مغرب کی سائنس اور ٹیکنالوجی جو پہلے ہی اخلاقیات سے بے تباہی سر پایہ واردوں کے ہاتھوں میں آکر اخلاقیات اور بھی بے نیاز ہو گئی ہے اور اس کے آگے دیوار کھڑی کرنا ممکن نہیں۔ لیکن ہے کہ مغربی ملکوں کی حکومتیں کلوننگ کے عمل کو محدود رکھنے کی کوشش کریں لیکن ان کی یہ کوشش کامیاب ہوتی دکھائی نہیں دیتی۔ قرب قیامت کی پیشین گوئی ہزاروں برس سے کی جا رہی ہے۔ لیکن اب یہ پیشین گوئی حقیقی معنوں میں دور کی بات محسوس نہیں ہو رہی۔ (۲۳)



اے مالک کل مینور والدیس میر

## نفیاتی و روحانی تئیر

خوشی اور خوش گواری انسان کے اگر اندر نہیں تو چہرے پر بنا دیتی خوشی وہ لذت فراہم نہیں کر سکتی جس کا انسان ازل سے متلاشی ہے۔ اس کے لئے نفیاتی اور روحانی اصلاح کی ضرورت ہے۔ تمام انسانوں کو پوری زندگی میں کبھی نہ کبھی اور بعض کو مستقل ان تکلیف دہ حالات کا سامنا ضرور کرنا پڑتا ہے جب اس کا فنی سکون تباہ ہو کر رہ جاتا ہے۔ اور بسا اوقات مصائب و مشکلات کا سامنا کرتے کرتے زندگی گزار دیتا ہے۔

ہر نیک اور بڑے آدمی کو تنگ اور سخت وقت دیکھنا پڑا۔ اور ان لوگوں نے اپنا مشکل وقت کیسے گزارا ان کی زندگیوں کا مطالعہ کریں ان کے تجربات یقیناً آپ کی راہ اور مشکل کو آسان کر دیں گے۔ افلاطون نے کہا تھا کہ طبیعوں کی غلطی یہ ہے کہ ذہن پر توجہ دینے بغیر جسمانی امراض کا علاج کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جبکہ جسم اور ذہن ناقابل تفریق ہیں۔ اور ان کے ساتھ ایک الگ سلوک نہیں کیا جاسکتا۔ اور شاید اسی لئے اب ایک نیا طریقہ علاج (نفیاتی علاج) ان ہی خطوط پر شروع کیا گیا ہے۔

علم طب مادی جراثیم سے پیدا ہونے والی بیماریوں مثلاً ہیضہ، چیچک وغیرہ کا علاج تو کامیابی کے ساتھ کر سکتا ہے۔ مگر اب تک وہ مختلف انسانی جذبات اور احساسات سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا علاج کرنے میں ناکام رہا ہے۔ لیکن معالجوں کے پاس جانے والے ستر فیصد افراد اپنی الجھنوں اور پریشانیوں سے خود چھٹکارا حاصل کرنا سیکھ جائیں تو انہیں معالجوں کے پاس جانے کی ضرورت ہی نہ رہے۔ ظاہر ہے کہ کئی بیماریاں بالکل حقیقی ہوتی ہیں۔ مگر کچھ بیماریاں ایسی ہوتی ہیں جن کا منبع خوف، پریشانی اور اعصابی تناؤ ہے۔ جیسے السر۔ دل کی بیماریاں، کچھ قسم کا درد اور قانچ وغیرہ۔

مشہور ڈاکٹر میو برادران کے مطابق اعصابی مریضوں کے اعصاب بھی خوردبینی



معائنے پر پئے ہوئے انسانوں جیسے ہوتے ہیں۔ اور درحقیقت ان کی اعصابی بیماریوں کا سبب جسمانی تنزل نہیں بلکہ مایوسی، بے چینی، خوف، احساس شکست اور ناکامی کے جذبات ہیں۔

دانتوں کے ڈاکٹروں کی انجمن میں تقریر کرتے ہوئے ڈاکٹر ولیم میگ گائل نے بتایا کہ پریشانیوں، خوف اور لعنت ملامت اور بے پندہ جذبات دانتوں کی بیماریوں کو جنم دیتے ہیں۔ تقریر کے دوران انہوں نے اپنی ذاتی تجربات سے لے کر مثالیں بھی پیش کیں۔ غدوں کی مہلک بیماریوں میں صحت مند غذا کا چمک تیز کام کر کے دل کی دھڑکن کو تیز اور جسمانی درجہ حرارت کو بڑھا دیتے ہیں۔ ڈاکٹر ولیم میگ گائل کہتے ہیں کہ میں اپنے ایک دوست کے ہمراہ فلاڈیلفیا کے مشہور ڈاکٹر کے پاس گیا۔ وہاں جلی حروف میں لکھا تھا "آرام اور تفریح۔ صاف ستھرا پر مشقت ماحول" موسیقی نیند اور کبھی سب سے اچھی تفریحات ہیں۔ خدا پر یقین رکھو گہری نیند اور اچھی موسیقی سے لطف اٹھاؤ زندگی کے خوشی پر یک پہلوؤں پر نظر رکھو، صحت اور خوش تنہا رہ کر کی لوبڑیاں ہو گی۔"

جنگ عظیم دوم کا شکار تین لاکھ افراد تھے مگر اسی عرصہ میں اختلال قلب نے بیس لاکھ انسانوں کی جان لے لی۔ جو کہ اعصابی تناؤ کی وجہ سے مر گئے۔ اس لئے ولیم جیمز نے کہا "خدا تو ہمارے گناہ معاف کر ہی دے گا۔ مگر ہمارا اعصابی نظام ہماری لا پرواہیاں کبھی معاف نہیں کرتا۔"

ایک حیرت انگیز اور ناقابل تعین حقیقت یہ ہے کہ (دماغ میں) خودکشی کرنے والوں کی تعداد مہلک امراض سے مرنے والوں کی تعداد سے کہیں زیادہ ہے۔ ان افراد کو اس سرے تک لانے کی ذمہ دار صرف پریشانیوں ہیں اور وہ کسی کے سر پر قطرہ قطرہ کرنے والے پانی کی مانند انسانوں کو خودکشی اور پاگل پن تک لے آتی ہیں۔

اگر زندگی آپ کو مزید ہے اور آپ ایک طویل عرصہ تک زندہ رہنا چاہتے ہیں صحت مند زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو ایک نفسیاتی ڈاکٹر ایلمو کیل کے ان الفاظ پر عمل کیجئے۔

صرف وہی لوگ اعصابی بیماریاں سے بچ سکتے ہیں۔ جو عہد حاضر کے ہنگاموں سے شورش غلبہ کی دنیا میں بھی پرسکون رہنے کی اہلیت رکھتے ہیں۔ لیکن کیا آپ ایسا کر سکتے ہیں؟ یقیناً ایک نامل آدمی اس کا جواب اثبات میں دیتے ہوئے اپنی جچی ہوئی صلاحیتوں کو دینے کا ارادے کی مقدار پر مرکب کرش کرے یا حفظ مقدم کے طور پر استعمال کی جاسکتی ہے۔

### احتیاطی تدابیر:

- ۱۔ برسات کے موسم میں عام طور پر اور سیلاب زدہ علاقوں میں خاص طور پر چمچروں کی بہتا ہو جاتی ہے۔ چمچروں کا خاتمہ ادویات چمڑک کر کیا جائے۔
- ۲۔ مکان گھیاں اور محلے صاف ستھرے ہوں گلے مڑے پھل جگہ جگہ پیسکے جائیں۔
- ۳۔ کھراپائی جو چمچروں کی آماجگاہ ہوتا ہے پر چمڑکاو کر کے اس کے انڈوں کو تلف کیا جائے۔
- ۴۔ بلیریائی موسم میں حفظ مقدم کے طور پر کلورو کوئین کی دو گولیاں ہفتہ میں ایک بار استعمال کرنے سے انسان اس مرض سے محفوظ رہتا ہے۔
- ۵۔ بلیریائے مرض کا پیراسیٹ بھی دوسرے جراثیموں کی طرح ادویات کے مقابلہ میں قوت مدافعت پیدا کر لیتا ہے جس کے خاتمہ کے لئے زیادہ طاقتور دوا استعمال کرنی پڑتی ہے۔
- ۶۔ ایسی صورت میں جزی بوٹوں سے اچھی طرح تیار کردہ نسخہ جات استعمال کر کے اس مرض سے چھٹکارا ہو سکتا ہے۔

### بلیریائی چمچر کا دشمن چمچر:

ماہرین طب ایک نیک بہت کوشش کر چکے ہیں لیکن بلیریائی کا جن ابھی تک مکمل طور پر ان کے قابو نہیں آ سکا ہے۔ کیڑے مار ادویات کی نت نئی اقسام تیار ہونے کے باوجود چمچر سینہ سپر ہو کر کھڑا ہو جاتا ہے۔ چمچروں نے ان ادویات کے خلاف قوت مدافعت پیدا کر لی ہے۔



یہ بھی ایک مخلوق ہے اس کو بھی قدرت نے زندہ رہنے کا حق دے رکھا ہے۔ دو انیس اس پر بے اثر ہو جاتی ہیں۔ لیکن سائنس دان پچھروں کی اس جنگ میں ایک جدید قسم کا ہتھیار آزمانے کی کوشش کر رہے ہیں کہ پچھروں میں مرض طبع یا کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا کی جائے تاکہ وہ خود بیمار نہ ہوں جب یہ خود اس مرض میں مبتلا نہ ہوں گے تو انسان میں اس مرض کا انتقال نہ ہو سکے گا۔ یہ مقصد حاصل کرنے کے لئے جینیاتی انجینئرنگ (Genetic Engineering) سے یہ کام لینے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ اس کوشش میں پچھروں کی ایک تعداد ایسی نسل کی پرورش کی جا رہی ہے جن میں طبع یا کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت ہوگی۔ (۲۳)



## اچھی شخصیت اور صحت کے گر

(عمدہ عادات اور صحت کا چولی دامن کا ساتھ)

جس طرح آپ کا چہرہ درد، تکلیف، پریشانی اور بیماری کی غمازی کرتا ہے اسی طرح خوشی، ہلکانیت، فرحت، کسی ٹیک اور مفید کام سے حاصل ہونے والا سکون اور دماغی بالیدگی بھی ایسی علامتیں ہیں جو چہرے سے آپ ہی آپ جھلکتی ہیں۔ اگرچہ کوئی شخص متواتر اور مستقل بلاشت اور خوشی کے عالم میں نہیں رہ سکتا، لیکن ہم سب کسی نہ کسی حد تک خود کو مطمئن و مسرور، بہتر، شاد ماں اور دوسروں کے لئے خوش گوار دکھا سکتے ہیں۔ یعنی دوسرے الفاظ میں اپنی شخصیت کو بہتر پرکشش، مفید اور یہ بظاہر پرسکون اور پرطمینان بنا سکتے ہیں۔ اس میں خود ہمارا ہمارے ساتھی اہل خانہ یا شرکائے کار اور مجموعی طور پر معاشرے کا فائدہ ہے۔ خود کو بہتر محسوس کرنے والا شخص نہ صرف اپنے لیے اپنے اہل خانہ یا شرکائے کار کے لئے بلکہ پورے معاشرے اور کائنات کے لیے بھی مفید ہوتا ہے۔ اس کے لئے تھوڑی سی مشق اور خود کو تربیت دینے کی ضرورت ہوتی ہے جو نہ مشکل ہے اور نہ غیر دلچسپ بلکہ نہایت سودمند اور شہ آہر ہے۔

جسمانی ورزش اور نفسیات کے ماہرین نے اس سلسلے میں اپنے تجربات اور نتائج کی روشنی میں ایسے کئی طریقے تجویز کیے ہیں جن پر آسانی سے عمل کر کے ہم خود کو بہتر مفید پرکشش اور خود اپنے لیے بھی زیادہ پرطمینان بنا سکتے ہیں۔ آئیے ان طریقوں پر باری باری نظر ڈالیں اور ان پر عمل کرنے کی کوشش کریں تاکہ ہم زیادہ بہتر، مسرور اور مفید زندگی گزار سکیں۔

۱۔ انداز نشست و برخاست اچھی شخصیت کے بہتر نظر آنے اور محسوس کرنے کیلئے بہت ضروری ہے اور اس کے لئے پردھان لیکن نقصان سے پاک صحت مند نشست و برخاست کے طریقے اپنانے لازمی ہیں۔ جھکی ہوئی کمر، ڈھکی ہوئی گردن، ماتھے پر فکر کی شکنیں اور میز سے ہٹکے ہوئے کندھے کسی بھی شخص کو غیر پرکشش دکھاتا ہے، مڈھال اور اذکار رفتہ ظاہر کر سکتے ہیں

اور پھر عموماً پہلانا شرمی اور دیر پا ہوتا ہے۔ ایسی جسمانی طرز اور وضع قطع والے افراد خود کو دقت سے پہلے بڑھا کر لیتے ہیں۔ نہ صرف جسمانی طور پر بلکہ ذہنی طور پر بھی جوان معلوم اور محسوس ہونے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی سوچ اور خیال کو بھی جوان رکھیں۔ اپنے کندھے سیدھے، سر بلند، سینہ تازہ گہرے سانس سے کشادہ اور کمر کو سیدھا کر کے اس طرح آپ خود کو یقیناً تازہ دم، بہتر اور کم عمر محسوس کریں گے۔ آپ کی جسمانی وضع قطع ہی نہیں بلکہ آگے چل کر آپ کی پوری شخصیت کا کردار بھی بہتر نظر آنے لگے گی۔ آپ پر اعتماد اور پردہ کا نظریہ نکلیں گے۔ آپ کا سر بلند اور چال سیدھی، باوقار اور پر اعتماد ہونی چاہیے یعنی اس میں گھبراہٹ اور جلد بازی کا انداز نہ ہو۔ اس سلسلے میں خواتین کو خاصی احتیاط کی ضرورت ہے، کیوں کہ ان کو اپنی شخصیت ظاہر کرنے کا اور کم عمر نظر آنے کا بہت شوق ہوتا ہے۔ ایسی خواتین اور عموماً وہ خواتین جن کا قد دراز ہوتا ہے، اپنے مرد رشتہ جیات سے چھوٹی نظر آنے کے لئے معززیشن اور عادت اختیار کر لیتی ہیں جو ان کی جسمانی حالت اور شخصیت کے لئے معزز ثابت ہوتی ہیں۔ اپنی جسمانی وضع اور انداز کو بہتر بنانے کے لئے ایک طریقہ یہ ہے کہ کسی دیوار سے اپنی پشت کو بالکل سیدھا لگا کر کھڑے ہوں۔ پیٹ کو اندر کی طرف کریں اور سینہ پھیلا کر خوب کھرا سانس لیں۔ کوشش یہ ہونی چاہیے کہ ریزہ کی ہڈی دیوار کے قریب ترین رہے۔ یہ مشق روز کی جا سکتی ہے اور چند منٹ تک جاری رکھی جاسیے۔

۲۔ ایسے فیشن سے بچئے جو نقصان دہ ہوں اور جن کا صحت، جلد و غیرہ پر برا اثر ہوتا ہے۔ ہونٹوں، چہرے اور آنکھوں کے میک اپ اور سنگھار میں ہر فیشن کی پروا نہ کریں اور ایسی مصنوعی تالیفی اور کیمیائی اشیاء استعمال نہ کریں جن میں حموضہ یا بھی مسمرت شامل ہو۔

۳۔ تقریباً سب بات ملبوسات کے بارے میں بھی درست ہے۔ جیسے جیسے آپ کی عمر بڑھے آپ ایسے کپڑے پہننے سے گریز کریں جو آپ کو آپ کی عمر سے زیادہ ظاہر کریں یا جن سے آپ کی شخصیت کا حسن، سحر اور وقار مجروح ہوتا ہو۔ یاد رکھیے کپڑے نہ تو بہت شوخ اور رنگین ہونے چاہئیں اور نہ بדרنگ اور بھدے۔ ہاں اس بات کا ہمیشہ خیال رہے کہ لباس

تھک نہ ہو بلکہ ایسا ہو کہ اس کے پہننے سے تنہا اور دوران خون میں رکاوٹ نہ پڑے۔ اگر آپ کے بال سفید یا کچھری ہیں تو آپ عمدہ رنگوں کے لباس کے انتخاب سے ان کو اپنی شخصیت کے نگہار کا ذریعہ بنا سکتے ہیں۔ مردوں کی بات نہیں، لیکن خواتین نارنگی رنگ کے لباس پہن کر یہ مقصد حاصل کر سکتی ہیں۔ گہرا نیلا، غروزی، آسمانی اور ہلکا سبز رنگ سفید یا کچھری بال والوں کو کشش بنائے گا۔ اس سلسلے میں بہر حال مقامی، ثقافتی اور سماجی روایات کو ملحوظ رکھنا چاہیے۔ خواتین، مہندی لگانے کے طریقے، لپ اسٹک کے رنگوں میں تبدیلی نیز غمازہ کے استعمال سے خود کو اپنی اور دوسروں کی نظر میں تازہ دم، پرامتداد اور بہتر محسوس کر سکتی ہیں۔

۴۔ سفید یا کچھری بالوں سے مت گھبراہٹیں۔ یہ بڑھاپے کی نہیں بلکہ پختگی، وقار و فکری بلندی اور تکمیل شخصیت کی ایک علامت ہیں۔ اپنے بالوں کو معزز کیمیائی رنگوں، بازار یا اشتہاری خضابوں وغیرہ کے استعمال سے سیاہ کرنے کے شوق میں جاہ نہ کر لیں۔ آپ اس کے برعکس یہ محسوس کریں کہ آپ کے سفید چمک دار بال آپ کو پردہ دار معزز بناتے ہیں۔ ہاں اپنے سفید بالوں کو خوب صاف ستھرا چمک دار اور سلجھا ہوا رکھیں۔

۵۔ زیادہ میک اپ خواتین کو ضرورت نہیں بلکہ مصنوعی اور بھدرا بنانا ہے۔ میک اپ بہت ہلکا، معزز کیمیائی اجزاء سے پاک، سادہ اور کم خرچ ہونا چاہیے۔ بھاری گہرا میک اپ احساس کمتری کی علامت اور ذہنی فقدان کی علامت ہے اور یہ باتیں آپ کو نہ بہتر محسوس ہوں گی اور نہ آپ ان سے خود کو بہتر محسوس کر سکیں گے۔

۶۔ اچھا لگنے کے لئے دوسروں کی صرف اچھی اخلاقی، ثقافتی اور سماجی عادتوں کو اپنائیں۔ کسی کی ان اخلاقیات، عادات، رنگ، اور حسد انسانی شخصیت، اعتماد و وقار کو گھٹانے کی طرح چاٹ جاتے ہیں۔ ان سے عام صحت اور کارکردگی پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔ اس کے برعکس محبت، حسن سلوک، غیر خواہی، ہمدردی اور غیر جلیبی نہ صرف دوسروں کے لئے بلکہ خود آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت کے لئے بہترین ٹانگہ کی طرح ہیں۔ یہ آپ کی کارکردگی دوسروں سے آپ کے لئے تعاون و تحسین اور آپ کا گریڈ بنانے کا بہترین طریقہ ہے۔ کسی کا دل نہ

دکھانا نفرت کے بجائے محبت و انتقام کے بجائے درگزر اور تقابل کے بجائے تعاون ہمارے مذہب کی تعلیم کے بنیادی اصول ہیں۔ نکتہ چینی کا مقصد حوصلہ شکنی نہیں بلکہ اصلاح و تعمیر ہونا چاہیے۔ تعریف و مہمانی، خوشامد اور منافقت ہے پاک۔ اور بہتری اور حوصلہ افزائی کی غرض سے ہو۔ بری محبت و بغیبت اور لالچ سے گریز اور شیرواغت بہت مفید اور ضروری ہیں۔

۷۔ روزمرہ غذا میں انڈے، مچھلی، دس اور پھلوں، گوشت، تازہ کچے سبز پھول اور بھجوی والے اناجوں کا استعمال صحت افزا اور بیماریوں سے بچاؤ میں بہت عمدہ ثابت ہوتا ہے۔ میدے، تیز مسالے، مرچ، بھجوی سے محروم آنا، کیمیائی مشروب، مصنوعی مسٹائیاں، ڈبوں میں بند غذائیں، ایک پیشوریاں، چائے اور نشیاستہ استعمال کرنا ہر شخص کی صحت اور شخصیت کے لئے مضر ہے۔ ان سے ہمیشہ بچنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

۸۔ صاف تھری عادتیں، ذہن اور جسم کو پاک صاف رکھنا، اللہ سے مدد و طلب کرنا اور اس کی اعانت پر کامل بھروسہ کرنا، صاف ستھرا لباس، نہانا دھونا، دانت اور منہ کی صفائی اور چہل قدمی عمدہ صحت، صحت کی حفاظت، دفاع جسمانی اور قوت مزاحمت میں نمایاں اضافے کا باعث ہوتے ہیں۔ (۲۵)



## خود کشی کا رویہ تدارک اور کنٹرول

خود کشی ایک سنگین انسانی و سماجی مسئلہ ہے جو کسی خاص طبقہ یا گروہ یا افراد تک محدود نہیں ہے بلکہ اس کا دائرہ ناخواندہ اور غربت و افلاس کے مارے افراد سے لے کر پڑے لکھے متول گھرانوں تک پھیلا ہوا ہے۔ خود کشی دراصل شعوری حرکت ہے جس کے زیر اثر انسان اپنے آپکو اپنے ہی ہاتھوں ہلاکت سے دوچار کر دیتا ہے۔ یہ وہ مرحلہ ہوتا ہے کہ جب کوئی انسان اپنے مسائل کا حل تلاش کرتا ہے تو موت ہی ایسے مسائل کا واحد حل نظر آتی ہے۔ شینڈ مین نے خود کشی کی نئی توجیہ ان الفاظ میں کی ہے۔ ”خود کشی ہوشمندی سے کیا جانے والا خود کشی اضطرابی اقدام ہے جس کو بہتر طور پر اس طرح سمجھا جاسکتا ہے کہ یہ ایک ضرورت مند ضرورت کے ایک ہمدردی اضطرابی کیفیت ہے جو ایک مسئلہ کی تشریح کرتی ہے جس کے لئے خود کشی کو بہترین حل سمجھا جاتا ہے۔“

عالمی تنظیم صحت (۱۹۶۸) نے خود کشی کی تصریح اس طرح کی ہے: ”خود کشی ایسا فعل ہے جو ہلاکت خیز ارادہ کے مختلف درجات پر مبنی ذمہ کی حیثیت رکھتا ہے جس کا نتیجہ ہلاکت کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔“

موت کی وجہ قائم کرنے کے مقصد کے لئے خود کشی کی توجیہ اس طرح کی گئی ہے کہ یہ کسی فرد کی جانب سے یہ جاننے ہوئے کہ وہ کیا کر رہا ہے، خود کو تباہ کرنے کا ارادی اقدام ہے اور یہ اس اقدام کے امکانی نتائج کو جاننے ہوئے کیا جانے والا اقدام ہے۔ خود کشی کا فیصلہ موت کے ساتھ تائید پر مبنی ہونا چاہیے۔ یہ کبھی بھی فرضی نہیں ہو سکتا۔

مسائل کی شدید نوعیت: دور حاضر کی ترقی کے تمام تر دعوؤں اور عصری دنیا کی چمک دہک کے باوجود خود کشی کا مسئلہ شدید نوعیت کا حامل ہے۔ پاکستان کی نسبت بھارت میں خود کشی کا رجحان بہت زیادہ بڑھ چکا ہے۔ کسی معاشرے میں خود کشی کے بنیادی اسباب غربت،

نا انصافی اور جنت کی بنیادی سبکدوشی کے فقدان کے علاوہ جنسی رجحانات ہیں بھارت میں ان دنوں خودکشی کے واقعات نے نگین صورت حال اختیار کر لی ہے۔ اس کا اندازہ اخبارات میں چھپنے والی ان خبروں سے بخوبی لگایا جاسکتا ہے۔

۲ جنوری ۲۰۰۳ء ہائن اور اس کی بیوی سنی نے اپنی ۱۱ سالہ لڑکی کے ساتھ اپنے گھر قمریشور میں لاپتہ ہو گئے۔

۷ جنوری ۲۰۰۳ء کوڑی کوڑے کے قریب ایک کم تر متوسط طبقہ سے تعلق رکھنے والے خاندان چندرن اور اس کی بیوی نے اپنی تین بیٹیوں کے ساتھ خودکشی کر لی۔ قرض کا بوجھ خودکشی کی وجہ بنتا گئی۔

یہ چند مثالیں ہندوستان کی ریاست کیرالا کی ہیں جو تعلیم و آگہی زراعت اور شرح خواندگی کیلئے سرفہرست سمجھا جاتا ہے۔ اس ریاست میں طلاق، شراب، دیگر فحش ادویہ کا استعمال از دو داجی بے قاعدہ گایاں، جنسی استحصال، نفسیاتی مسائل، روزگار کے لئے نقل مکانی اور روزگار وغیرہ سے مربوط مسائل کے باعث بھی خودکشی کے واقعات عام ہیں۔

ہندوستان میں خودکشی: بھٹل کر ائمہ پورو کے مطابق اموات کی دس سرفہرست وجوہات میں خودکشی بھی ایک وجہ ہے اور فور طلب بات یہ ہے کہ ۳۵ تا ۳۶ سال کی عمر والوں کی اموات کی تین اولین وجوہات میں خودکشی بھی شامل ہے۔

۱۹۸۳ء میں ۵۰،۰۰۰ اور ۱۹۹۳ء میں ۹۰،۰۰۰ افراد خودکشی کے مرتکب ہوئے۔ بھارت میں اقدام خودکشی کی شرح خودکشی کی شرح سے دس گنا زیادہ ہے۔ رقبہ کے اعتبار سے پانڈی چری شرح خودکشی میں سب سے آگے ہے اور کیرالا، مہاراشٹر، تلانڈا اور اڑیسہ خطرے کے علاقے ہیں۔ ہندوستان میں خودکشی کی اوسط شرح ۱۰ فیصد ہے۔ خودکشی کی بڑی شرح ۱۵٪ کیرالا میں ہے۔

ریاست کیرالا میں خودکشی کی شرح کا باقی ہندوستان سے تقابل کرتے ہوئے ایک مطالعہ میں درج ذیل نتائج پیش کیے گئے۔

سال	ہندوستان	کیرالا
۱۹۹۲	۹.۲ فیصد	۲۷.۲ فیصد
۱۹۹۸	۱۰.۶ فیصد	۲۹.۳ فیصد
۲۰۰۱	۱۰.۶ فیصد	۳۲.۱ فیصد

شہروں میں اعظم ترین شرح یعنی ۳۱ فیصد بنگلور میں ہے ۲ بڑے شہروں میں اعظم - بین خودکشی کی شرح چینیائی میں پائی جاتی ہے جو ۱۷.۳ فیصد ہے۔ چینیائی میں یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے کہ یہاں خودکشی کی سب سے عام وجہ شراب نوشی ہے۔

جھیز کے باعث خودکشیوں کی سالانہ شرح ۲۵.۷۲ ہے جبکہ استقامت میں ناکامی کے باعث خودکشی کی سالانہ شرح ۲۷.۶۲ ہے۔ خودکشی کی جو عام وجوہات ریکارڈ کی گئیں وہ اس طرح ہیں۔

Debilitating illness ۱۳.۵ فیصد

☆ شریک زندگی کے ساتھ جھگڑا ۵.۸۱ فیصد

☆ محبت میں ناکامی ۵.۸۱ فیصد

☆ سسرال والہ دین سے جھگڑا ۳.۹۹

☆ جنون ۳.۵ فیصد

☆ ازیت ۲.۲ فیصد

☆ جائیداد کے تنازعہات ۲.۲ فیصد

☆ استقامت میں ناکامی ۲.۱ فیصد

☆ جھیز ۱.۹ فیصد

☆ نہایت قریبی عزیز کی موت ۱.۶ فیصد

☆ بے روزگاری ۱.۵ فیصد

☆ سماجی بے اعتنائی ۱.۳ فیصد

جہ غیر واضح ۵۱ فیصد

ایک ماہر کے مطابق معاشی پسماندگی اور خودکشی کے درمیان ایک رشتہ موجود ہے۔ خودکشی کے اہم عوامل میں سماجی معاونت کے نہایت درک کی عدم موجودگی، شراب، آلودگی اور اثر دہام کا حامل، روزگار کی قلت، اچھی صحت کا موزوں حد تک دسترس میں نہ ہونا اور جسمانی کمزوری کا بھاری بوجھ شامل ہیں۔

ہمارے سماج کا کوئی طبقہ خودکشی کی اہلیت سے بچا ہوا نہیں ہے۔ البتہ مختلف النوع وجوہات کی بناء پر سماج کے بعض طبقوں میں بعض دیگر طبقوں کے بالمقابل خودکشی کا رجحان زیادہ پایا جاتا ہے۔ نفسیاتی تجزیوں میں خودکشی کے عوامل کی جو شرح بتائی جاتی ہے وہ اس طرح ہے۔

- ۱۔ وقتی بیماری ڈپریشن (اضحال پستی) ۲۷ فیصد Schizophrenia (سچیانی کیفیت) ۱۶ فیصد نشیاتی کی لٹ ۱۳ فیصد، شخصیت کی بے قاعدہ گریاں ۱۲ فیصد، مضموی ودہنی بے قاعدہ گریاں ۱۲ فیصد، دیگر نفسیاتی عوارض ۸ فیصد۔
- ۲۔ عزت نفس اور خود اعتمادی میں کمی
- ۳۔ جھڑا جسمانی اور نفسیاتی توجہ دے کر عزتی
- ۴۔ نوجوانوں میں مدیہ نگاشتی
- ۵۔ دباؤ اور کاڈ سے معطلی، بے عزتی، محبت میں ناکامی، امتحانات میں ناکامی، والدین اور اساتذہ کی جانب سے دباؤ۔
- ۶۔ جنسی استحصال
- ۷۔ جسمانی کمزوری
- ۸۔ نفسیاتی حوادث، بلازمت کا نقصان گھریلو تشدد، تعلقات ٹوٹ جانا، خاندان ٹوٹ جانا۔
- ۹۔ معاشی پسماندگی

۱۰۔ بچپن میں (لاکڑیوں کا) جنسی استحصال

۱۱۔ جہیز اموات

یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ خودکشی کا رجحان عورتوں کے مقابلہ میں مردوں، بوزھوں کے مقابلہ میں جوانوں، شادی شدہ افراد کے مقابلے میں غیر شادی شدہ افراد میں زیادہ پایا جاتا ہے۔

نوجوانوں کی خودکشی: مختلف تجزیوں میں نوجوانوں کی خودکشی کی وجوہات بتلائی گئی ہیں ان میں لا چاری ویسے کسی مایوس و قنوطیت، ڈپریشن (اضحال پستی) کو عام وجوہات تسلیم کیا گیا ہے۔ ۱۲ سے ۱۹ سال کی عمر کے خودکشی کے مرکب افراد کے ایک مطالعہ میں ۱۰۰ کیسز ریکارڈ کیے گئے جن میں سے خودکشی کے مرکب ۲۶ افراد کی عمر ۱۹ سال تھی اور ۳۳ فیصد افراد کے والدین شراب نوشی کے عادی تھے اور ۱۸ فیصد خاندان رقابت کے شکار تھے۔ بھگور میں ۲۱۳۱۵ سال عمر کے گروپ کے ایک اور مطالعہ میں سماجی رتبہ درجہ چہارم اور پنجم کے حامل افراد ۵ فیصد ۱۶۲ فیصد تھے اور باقی کا تعلق جائے پھیلی سے پایا گیا۔ ۱۵ تا ۲۱ سال کے جوان عموماً نے خودکشی کے لئے جو طریقہ استعمال کیا اس میں ۳۹ فیصد نے کیزے مار دوائی اور ۱۸ فیصد نے برادرانہ طریقہ سے خودکشی کی جبکہ اس گروپ کے ۱۴ فیصد افراد کے جسمانی اور ۲۵ فیصد نے نفسیاتی اور ۲۳ فیصد نے جھگڑے کی وجہ سے خودکشی کی۔ (۲۶)





## موڈیا مزاجی کیفیت

آپ کوئی ضروری کام کرنا چاہتے ہیں۔ مثلاً کچھ لکھنا چاہتے ہیں۔ لکھنے بیٹھے تو محسوس کیا کہ طبیعت ادھر نہیں آ رہی۔ اب آپ نے ٹال مٹول شروع کر دی۔ ذرا ایک فون کر لوں تو لکھوں۔ چائے کی ایک پیالی پی لوں تو لکھنا شروع کروں۔ چند ضروری کاغذات دیکھ لوں تو اپنے منصوبے کا آغاز کروں۔ فلاں فلاں پھوٹے موٹے کام کر لوں تو پھر لکھنے بیٹھوں وغیرہ وغیرہ۔ ٹال مٹول کی اس کیفیت کو یا کام کو موثر کر کے جانے کو سامداد اور توجہ کا نام دیا جاتا ہے۔ اس بے دلی اور ٹال مٹول کی کیفیت کے ساتھ ساتھ کبھی یوں بھی محسوس ہوتا ہے کہ ہم پوری طرح جاگ نہیں رہے۔ مسامحہ کی کیفیت اور نیند کے اثرات دونوں مل جائیں تو معاملہ اور بھی بگڑ جاتا ہے۔ اس حالت کو باہر نفسیات راہبٹ تصحیر نے ”تائڈ زدہ محسوس“ (Tense Tiredness) کا نام دیا ہے جس سے مراد ایسی ناکان ہے جو فنی تائڈ پیدا کر دے۔ ان کے خیال میں یہ حالت ہماری بدترین مزاجی کیفیت یا موڈ ہے۔

راہبٹ تصحیر (Robert Thayer) کیلئے نورینا اسٹیٹ یونیورسٹی میں نفسیاتی کے پروفیسر ہیں اور انہوں نے موڈیا مختلف مزاجی کیفیتوں کے بارے میں جو تحقیق کی ہے وہ ان کی شہرت کا باعث بنی۔ انہوں نے اس کیفیت کا علاج بھی تجویز کیا ہے جس کا ذکر اوپر کیا گیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اس مزاجی کیفیت کا علاج یہ ہے کہ جسم میں توانائی کی سطح بڑھائی جائے۔ اور توانائی بڑھانے کا بڑا اچھا طریقہ یہ ہے کہ تھوڑا سا ٹھنک لیا جائے۔

دیے تو کھینچیں؟ غذا تیار اور لکھل سے بھی مزاجی کیفیت بہتر ہوتی ہے، لیکن یہ اثر مختصر وقت کے لئے ہوتا ہے اور اکثر بعد میں مزاجی کیفیت اور بھی بگڑ جاتی ہے۔ بعض لوگوں کا موڈ بازار کے پکر رگنے اور خرید و فروخت سے بھی ٹھیک ہو جاتا ہے، لیکن جب بعد میں یہ احساس ہوتا ہے کہ جب تک بلی ہو گئی ہے تو پھر مزاجی کیفیت زیادہ بگڑ جاتی ہے۔ پروفیسر

تصحیر کا یہ بھی خیال ہے کہ لوگوں سے ملنے بٹھنے، موسیقی سننے یا اچھی کتاب پڑھنے سے بھی مزاجی کیفیت پر اچھا اثر ہوتا ہے، لیکن یہ اثر بھی درمیانہ ہوتا ہے۔

دوسری طرف دس منٹ کی چپل فدی ہماری توانائی کو بڑھاتی ہے اور ساتھ ہی سکون بخش بھی ثابت ہوتی ہے۔ بغیر کسی تائڈ یا کھنچاؤ کے تھوڑا تیز تھپکنے سے یہ تبدیلی پیدا ہو گی کہ ہم ٹال مٹول کی کیفیت سے نکل کر ایک سکون بخش توانائی کی حد میں داخل ہو جائیں گے۔ پروفیسر تصحیر کا کہنا ہے کہ اگر ہم اپنی مزاجی کیفیت یا موڈ کی مختلف صورتوں کو اور ان کی وجوہ کو اچھی طرح سمجھ لیں تو پھر ہمیں موثر انداز میں ان سے نمٹنا بھی آ جائے گا۔ اس کا طریقہ یہی ہے کہ توانائی بڑھا کر فنی تائڈ کو کم کیا جائے۔ یہ کام ورزش کے ذریعے سے ہو سکتا ہے۔ آدھنٹھ شرط ہے۔ ایک گھنٹہ بیٹھ کر بے بعد اپنی توانائی اس ۱۰ کے پیمانے پر تھپکنے۔ پھر تھوڑی دیر کے لیے ذرا تیز تھپکنے۔ اب پھر اپنی توانائی کی سطح تھپکنے۔ اب یہ دیکھنے کہ کیا توانائی میں فرق پڑا ہے۔ اس تجربے کو دہرائیے اور یہ بھی دیکھنے کہ ٹھپکنے سے پہلے اور بعد میں آپ کی مزاجی کیفیت پر کیا اثر پڑا ہے۔

آپ دیکھیں گے کہ یہ تجربہ کامیاب رہا ہے۔ کم از کم اس وقت تو اس کا اثر ضرور ہوتا ہے جب انسان بہت زیادہ فنی کھنچاؤ میں جھلا نہ ہو۔ سوال یہ ہے کہ ورزش سے اتنی جلد ایسی تبدیلی پیدا ہونے کا سبب کیا ہے یعنی اتنی جلدی مزاجی کیفیت کیوں کر بدل جاتی ہے۔ پروفیسر تصحیر کا اس کا جواب یہ دیتے ہیں کہ جسمانی ڈھانچے کے عضلاتی نظام میں حرکت سے ہم زیادہ جاق پچو محسوس کرتے ہیں اور اس عمل کا فوری نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تقریباً دو گھنٹے تک ہمیں یہ احساس رہتا ہے کہ ہماری توانائی میں اضافہ ہو گیا ہے۔ پروفیسر تصحیر کا خیال ہے کہ عضلاتی نظام کی اس حرکت سے تائڈ اور کھنچاؤ کم ہو جاتا ہے۔

اگر یہ دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ اعصابی تائڈ میں مبتلا ہوتے ہیں وہ کمرے میں ادھر ادھر ٹھٹکتے ہیں یا اپنی انگلیوں کو ایک دوسری پر تھپھٹاتے ہیں جس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ عضلات کے اس تائڈ سے چھٹکارا پایا جاسکے جو کسی خدشے کے باعث یا کسی پریشانی کی وجہ

سے پیدا ہو گیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ جب کوئی شخص کسی وجہ سے غر مند ہو تو اسے تھوڑی بہت ورزش کر لے نا چاہئے۔

آج کے دور میں جب لوگوں کی بیماری اکثریت بیٹھے بیٹھے اپنے کام کرتی ہے اور جسم کو کام کے دوران حرکت کم سی دیتی ہے، پروفیسر تھیمر کا یہ مشورہ کافی کارگر ثابت ہو سکتا ہے۔ اس بلکی ورزش یا چہل قدمی سے نفسیاتی طور پر فیش یا ب ہونے کے لئے ضروری نہیں کہ ہم جسمانی طور پر بالکل ٹھیک ہوں۔

پروفیسر تھیمر کہتے ہیں کہ تھوڑی سی ورزش بھی ہمارے لئے فائدہ مند ہو سکتی ہے۔ جسمانی صحت یعنی ہماری ہڈیوں، دل، پیچھے وں اور عضلات کی صحت کے لئے زیادہ دیر تک زیادہ محنت والی اور زیادہ پابندی سے ورزش کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن مزاحی کیفیت پر اچھا اثر ڈالنے کے لئے اس طرح ورزش ضروری نہیں بلکہ برہنگم یونیورسٹی کے کیمیل اور ورزش کے شعبے میں پڑھانے والے نفسیات کے ایک ماہر نے تو یہ خیال ظاہر کیا ہے کہ مزاحی کیفیت پر زیادہ ورزش کا اچھا اثر نہیں پڑتا۔ ان کی رائے میں جو لوگ کام کاج کے دوران زیادہ تر بیٹھے رہتے ہیں ان کے لئے دس منٹ کی چہل قدمی بہت مناسب ہے بجائے اس کے کہ وہ تیس منٹ تک دوڑتے ہیں۔

ایک سچے میں اب سکون بخش لوگوں کے بجائے ورزش پر زور دیا جا رہا ہے۔ افلاطون کے زمانے سے دینی سرگرمی کو جسمانی سرگرمی پر فوقیت دی جاتی رہی ہے، لیکن کیا اب وہ زمانہ آن پہنچا ہے کہ جب ہمارے اعصابی نظام کا احسن فعل ہماری جسمانی سرگرمی کا مرہون منت ہوگا۔ یا یوں کہہ لیجئے کہ ہماری جسمانی سرگرمی، ہماری دینی کارکردگی اور مزاحی کیفیت کو بہتر بنانے میں مدد دے گی۔ ماہرین اس بات سے اتفاق کر رہے ہیں کہ اس خیال میں واقعی وزن ہے اور تھوڑی سی ورزش یا چہل قدمی ہمارے اعصابی نظام پر اچھا اثر ڈال سکتی ہے۔ یہ مساحہ اور دینی تنہائی سے بچھکار پانے کا ایک آسان اور مناسب طریقہ ہے۔ (۲۷)

## خود شناسی کا حصول

خود شناسی سے مراد اپنی ذات کے تحقیقی پہلو سے آگاہی حاصل کرنا ہے، آپ متوازن شخصیت کی تشکیل بھی کہہ سکتے ہیں.....

ماحول سے مطابقت ہر فرد کی ضرورت بھی ہوتی ہے اور خواہش بھی بہترین مطابقت کے لئے ماحول اور ذات سے آگہی حاصل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ ماحول سے آگہی کا انحصار دو باتوں پر ہے، اول ماحول کے بیرونی پہلو دوم ماحول کے بارے میں فرد کے تاثرات ماحول کے بیرونی پہلو سے مراد حالات کو ان کے اصل معنوں میں سمجھنا یعنی حالات کی تبدیلیوں کا مشاہدہ کرتے ہوئے کسی نتیجہ پر پہنچنا، جبکہ ماحول کے بارے میں ذاتی تاثرات سے مراد حالات کو ذاتی تناظر میں پرکھنا، یعنی فرد حالات کی تبدیلیوں کا جو تاثر لیتا ہے، اور ان کے بارے میں جو رائے قائم کرتا ہے۔ وہ ذاتی تاثرات ہوتے ہیں۔

ذات سے آگہی یعنی خود شناسی کا حصول خاصا مشکل عمل ہے۔ ذات کی دو اقسام ہوتی ہیں، عوامی ذات اور نجی ذات، اول الذکر سے مراد جو کچھ ایک شخص اپنے بارے میں دوسروں کو بتاتا ہے اور جو تاثر دوسرے افراد اس کے بارے میں رکھتے ہیں، موقوفہ الذکر سے مراد وہ حقیقی ذات ہے، جو فرد واصل ہوتا ہے۔ عوامی اور نجی ذات میں جس قدر تفاوت ہوگا شخصیت پر اس قدر نفی اثر پڑے گا، خود شناسی کا مطلب اپنی ذات کے تحقیقی پہلو سے آگاہی حاصل کرنا ہے، تاکہ حقیقت سے آشنا ہو کر نہ صرف نجی ذات کی اصلاح ہو سکے بلکہ ایک بہترین عوامی ذات بھی سامنے آ سکے جو نجی ذات سے کسی طرح تصادم نہ ہو اور یوں متوازن شخصیت کی تشکیل ہو۔

کامیابیوں کو خود سے منسوب کرنا اور ناکامیوں پر دوسرے لوگوں اور ماحول کو مورد

انہم اظہر انما یک عام رویہ ہے۔ جب ہم اپنی ذات کا تجزیہ کرتے ہیں تو ہم اپنی شخصیت کے کچھ پہلوؤں کو بڑھا چڑھا کر بیان کرتے ہیں اور کچھ بالکل نظر انداز کر دیتے ہیں۔ خود شناسی کے حصول کے دو طریقے ہیں۔

#### (۱) دوسروں کا نقطہ نظر جاننا (۲) ادراک ذات

اپنی ذات کے بارے میں دوسروں کے نقطہ نظر کو جاننا ذات کے بارے میں اہم معلومات فراہم کرتا ہے، کیونکہ یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ معاشرہ آپ کو کس انداز سے دیکھتا ہے، ذات کے بارے میں دوسروں کی آراء کردار کی اصلاح میں معاون ثابت ہوتی ہیں، ممتاز ماہر نفسیات کو لے (Cooley) کہتا ہے کہ ہم اپنی جانب دوسروں کے رویہ کے تاثر میں ہی اپنے بارے میں کوئی رائے قائم کرتے ہیں۔ چنانچہ جب کوئی شخص ہمیں شائبہ مزاج کہتا ہے تو ہم اپنے بارے میں اس تاثر کو برقرار رکھنے کے لئے سخت مزاجی سے پرہیز کرتے ہیں، تاہم آپ کے کسی خاص رویہ کو مختلف افراد مختلف انداز میں دیکھتے ہیں، یوں لوگوں کی آراء میں اختلاف ہوتا ہے، مثلاً کسی شخص کی سخت مزاجی کو کچھ لوگ رعب کا نام دے کر مثبت پہلو قرار دیتے ہیں، جبکہ بعض دیگر اسے غرور تکبر اور بد مزاجی کہتے ہیں۔ اسی طرح کسی شخص کی نرم مزاجی کچھ لوگوں کی نظر میں بزدلی بھی ہو سکتی ہے۔ اسی طرح آپ کی ذات کے بارے میں لوگوں کی آراء میں اختلاف کی وجہ آپ کا وہ کردار اور رویہ بھی ہوتا ہے، جو آپ ان کی طرف اختیار کرتے ہیں کیونکہ مختلف لوگوں کی طرف آپ کا رویہ مختلف ہوتا ہے۔ دوسروں کے نقطہ نظر کو جاننے کے لئے مبراہِ خود حصول کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ منفی تہرہ کتری کا احساس پیدا کر سکتا ہے اور اس کی وجہ سے اپنی ذات کے بارے میں دوسروں کا نقطہ نظر جاننے کا مقصد (یعنی اصلاح ذات) ان ہی وقت ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات احترام اور تعصب حقیقت بیانی کے آڑے آ جاتے ہیں۔ جو شخص آپ کی بے حد عزت کرتا ہے، وہ آپ کے کمزور پہلوؤں پر پردہ ڈالنے کی کوشش کرے گا، جبکہ آپ سے تعصب رکھنے والے آپ کی خوبیوں کو بھی خامیوں کے انداز میں پیش کر سکتے ہیں۔

خود شناسی کے حصول کا دوسرا طریقہ ”ادراک ذات“ ہے۔ یعنی آپ اپنی ذات، اپنی جسمانی ساخت اور اپنے سماجی کردار کے بارے میں کیا محسوس کرتے ہیں۔ کیا سوچتے ہیں؟ یہ ایک حقیقت ہے کہ جب تک فرد اپنی جسمانی ساخت سے خود ہی مطمئن نہیں ہوتا وہ اپنے کام پر توجہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ یوں اسے ناکامی، احساس کمتری اور بالآخر عدم مطابقت کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جبکہ جسمانی ساخت کے بارے میں مثبت تصور خود اعتمادی پیدا کرتا ہے۔ اس طرح مثبت تصورات پروان چڑھاتا ہے، اسی لئے جسمانی ساخت کے بارے میں تصور کو تصورات کا اہم جز قرار دیا جاتا ہے۔ تصورات ماحول سے تعامل کے نتیجہ میں تشکیل پاتا ہے، اور یہ جسمانی ساخت اور سماجی کردار پر مشتمل ہوتا ہے۔ تو قیروں کی سطح کا انحصار بھی تصورات پر ہوتا ہے، اعلیٰ تو قیروں ذات مثبت تصورات کو ظاہر کرتی ہے۔ تو قیروں ذات کا مطلب ذاتی صفات کے بارے میں مبالغہ آرائی برگز نہیں، بلکہ خود کو اہم اور کارآمد سمجھتا ہے، زندگی کے ہر میدان میں مثبت تصورات ناگزیر ہے کیونکہ جب آپ خود کو کارآمد اور مفید قرار دیں گے تو آپ اپنی خدمات بہتر ہی انداز میں انجام دے سکیں گے۔ اپنی کارکردگی اور صفات کے بارے میں مبالغہ آرائی کرنے والے حقیقت سے چشم پوشی کرتے ہیں۔ مثبت تصورات کے لئے حقیقت پسند رویہ ضروری ہے۔ تو قیروں ذات کی انتہائی پست سطح ذہن کو ظاہر کرتی ہے۔ ایسے افراد اپنی صلاحیتوں کو استمال نہیں کر پاتے۔ ایسے افراد کی نفسیاتی تسکین کے لئے ان کے چھوٹے چھوٹے کاموں کی بھی تعریف کرنی چاہیے تاکہ ان میں یہ احساس پیدا ہو کہ وہ بھی معاشرے کی سرگرم اور مفید شخصیت ہیں۔

انٹوائے ذات، یعنی اپنی شخصیت کے حقیقی پہلوؤں کو دوسروں کے سامنے پیش کرنا خود شناسی کے حصول میں معاون ثابت ہو سکتا ہے، تاہم انٹوائے ذات غلوں کا تقاضا ہوتا ہے۔ جب آپ خود کو اپنے حقیقی رنگ اور کردار میں دوسروں کے سامنے پیش کرتے ہیں تو لوگ آپ کی ذات کا اعتراف کرتے ہیں جسے نفسیات کی اصلاح میں ”قبول ذات“ کہتے

ہیں۔ قبول ذات سے خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے، اس طرح خود شناسی کا حصول ممکن ہوتا ہے، تاہم بے اختیار افشاء ذات معاشرہ کے استر واد کا باعث بنتا ہے، اس لئے ضروری ہے کہ نہ صرف ذات کی حقیقتوں کا اعتراف کیا جائے بلکہ ذات کی اصلاح بھی کی جائے تاکہ نجی اور عوامی ذات میں توازن قائم ہو سکے۔

زندگی کے کسی بھی میدان میں کامیابی کے حصول کیلئے خود اعتمادی ضروری ہے، خود شناسی اور مثبت تصور ذات خود اعتمادی کو پروان چڑھاتے ہیں۔ خود اعتمادی پروان چڑھانے کے لئے مندرجہ ذیل اصولوں پر عمل کرنا چاہئے۔

- ۱۔ اللہ تعالیٰ پر کامل بھروسہ رکھیں اور مستقبل کے بارے میں ہر امید رہیں۔
- ۲۔ ناکامیوں پر مایوس ہونے کی بجائے ان کی وجوہات جاننے کی کوشش کی جائے اور ان وجوہات کا سدباب کیا جائے۔
- ۳۔ شخصیت کی خامیوں کو نظر انداز نہ کریں بلکہ انہیں ختم کریں۔
- ۴۔ مقابلے کے ذریعے صلاحیتوں کا استعمال ترک نہ کریں، ہر لمحہ چیلنج درپیش تو نہیں ہوتے لیکن صلاحیتوں کا استعمال چیلنجز کے مقابلے کیلئے تیار کرتا ہے۔
- ۵۔ سخت حالات اور خطرات کے مقابلے کیلئے تیار رہیں۔
- ۶۔ شخصیت کو لگندار بنائیں۔
- ۷۔ اپنی معلومات میں اضافہ کرتے رہیں۔
- ۸۔ مقابلوں کا حصول ایک حد تک محدود نہ ہونے دیں، بلکہ اپنی مہارتیں حاصل کرتے ہا کر رہیں۔
- ۹۔ ماضی کی کامیابیوں کو مستقبل کے لئے مشعل راہ ضرور بنائیں لیکن قدم مستقبل کی طرف ہی بڑھائیں۔ (۲۸)



## امید بہار

آپ کی حوصلہ افزا باتوں سے ایک انسان بھی مایوسی کی دلدل سے نکل آئے تو وہ وقت قطعاً رائیگاں نہیں گیا

شہر کی روشنیاں گل ہونے والی تھیں۔ خاموشی میں اضافہ ہوتا جا رہا تھا۔ مقامی ریڈیو انجینئر کے صدکار میک رابرٹ نے اسٹوڈیو کا دروازہ کھولا اور اندر داخل ہو گیا۔ انجینئر ہاروے مختلف ڈانکوں کے ساتھ ابھرا ہوا تھا۔ اس کے چہرے پر کوفت مسلط تھی۔ رابرٹ نے کوٹ اتار کر کرسی کی پشت پر ڈال دیا۔ میز کے قریب اسٹول پر گرگرموفون رکھا رکھے ہوئے تھے۔ رابرٹ نے سگریٹ سلاک کا منتخب نغموں کی فہرست اٹھائی۔ یہ نغمے اس نے آج رات نشر کرنے کے لئے منتخب کیے تھے۔

وہ فہرست پر نظر ڈالنے ہوئے سوچنے لگا ”میں روزانہ کتنی محنت کرتا ہوں! ہلکان ہو جاتا ہوں مگر ساری محنت رائیگاں جاتی ہوگی۔ بھلا رات بارہ بجے سے صبح چھ بجے تک نغموں کا پروگرام کون سنتا ہوگا۔ صرف وہی افراد سنتے ہوں گے جنہیں نیند نہیں آتی، رات کی ڈیوٹی کے ٹوک ڈرائیور۔ یہ ہیں میرے سامعین! انہیں پروا نہیں ہوتی کہ میں کون سا ریکارڈ بجا رہا ہوں۔ انہیں تو بس تنہائی سے لڑنے کے لئے ایک آواز کی ضرورت ہوتی ہے۔ پھر میں کیوں اس پروگرام پر اتنی محنت کرتا ہوں، اسے دلچسپ سے دلچسپ بنانے کے طریقے سوچتا رہتا ہوں آخراً مغربی شاہی سے کیا فائدہ؟ شاید اس کی کوئی ضرورت نہیں۔“

ٹھیک بارہ بجے انجینئر ہاروے نے اسے پروگرام شروع کرنے کا اشارہ کیا۔ رابرٹ کی تیاری مکمل تھی۔ اس نے ریکارڈ پر گرگرموفون کی سوئی رکھی اور منہ مائیکروفون کے قریب کر کے شائستگی سے بولا ”خواتین و حضرات! آپ کی راتوں کا ساتھی میک رابرٹ آپ کی



خدمت میں حاضر ہے۔ آج میں نے آپ کے لئے چند پر سوزنے منتخب کیے ہیں۔ ان میں تہائی کا شکوہ کیا گیا ہے۔ تہائی کے نفوس کے لئے میرے پاس بے شمار فرمائشیں جمع ہو گئی تھیں۔ آپ کو علم ہے یہ پروگرام آدھی رات سے شروع ہوتا اور صبح چھ بجے تک جاری رہتا ہے۔ آج سے اس پروگرام کے لئے ایک خصوصی اجتام کیا گیا ہے۔ اگر آپ کے پاس ٹیلی فون ہے اور آپ اپنی پسند کا کوئی نغمہ فوراً سننا چاہتے ہیں تو بے تکلف اپنی خواہش کا اظہار کیجئے۔ میرا فون نمبر ہے۔ چار آٹھ تین، صفر صفر۔“

یہ اعلان کر کے رابرٹ نے اسٹیکر کی آواز دہری کر دی اور سگریٹ سلگانے لگا۔ باقی کام اس کے ساتھی ہاروے کا تھا۔ چند روٹ بعد پہلی مرتبہ فون کی گھنٹی بجنے لگی۔ اس پہلے ہی فون نے رابرٹ کو پریشان کر دیا۔ اسے فرمائشیں وصول کرنے کے فیصلے پر افسوس ہونے لگا۔ یہ کال کسی شراب خانے سے کی گئی تھی۔ وہاں بہت شور تھا۔ فون کرنے والے کی آواز ڈگمگاری تھی۔ وہ نئے میں دھت تھا۔ اس نے رابرٹ سے ایک ایسے نغمے کی فرمائش کی جس کے بول ہی رابرٹ پہلی مرتبہ سن رہا تھا۔ پھر بھی اس نے وعدہ کر لیا کہ وہ ریڈیو کے ذخیرے میں یہ نغمہ تلاش کرنے کی کوشش کرے گا اگر ریڈیو ٹیلی فون فرمائش ضرور پوری کی جائے گی۔ شرابی اچانک مغلظات کہنے لگا۔ رابرٹ نے پہلے اسے سمجھانے کی کوشش کی پھر خاموشی سے رابطہ منقطع کر دیا۔

ریکارڈ ختم ہوا تو اس نے کئی اشتہار نشر کیے۔ آئندہ چند روٹ میں چھ سات فرمائشیں وصول ہوں گی پھر ایک بجے تک سکوت رہا۔ رابرٹ سگریٹ چھوٹکے ہوئے اپنی زندگی اور مستقبل کے متعلق غور کر رہا تھا۔ ہاروے ہر ریکارڈ کے اختتام پر اشارے سے اسے چونکا دیتا۔ ایک بجے کے قریب فون کی گھنٹی بجی۔ رابرٹ نے چونکا اٹھایا۔ کوئی نوجوان لڑکی سرگوشیوں میں بول رہی تھی۔ ”جناب میک رابرٹ؟“

”جی مجھے! حاضر ہوں۔ کیا آپ مجھے اپنے پسندیدہ نغمے کے بول بتائیں گی؟“

لڑکی ہچکچائی ”میں..... میں کوئی فرمائش کرنا نہیں چاہتی ہیں..... آپ کو کچھ بتانا چاہتی

ہوں!“

”فرمائیے!“ رابرٹ نے ایک گہری سانس لی اور بے بسی سے ہاروے کی طرف دیکھتے ہوئے لڑکی کے پوچھنا ”فرمائیے“ میں آپ کی کیا خدمت کر سکتا ہوں؟“

”میں..... میری کچھ میں نہیں آتا رہا کس طرح کہوں۔“ لڑکی نے جھپکتے ہوئے سرگوشی کی۔ ”میں..... میں روزانہ رات کو آپ کا پروگرام سنتی ہوں کیونکہ مجھے نیند نہیں آتی۔ میں ساری رات آنکھیں کھولے بستر پر پڑی رہتی ہوں۔ خاموشی برداشت نہیں ہوتی تو ریڈیو کھول لیتی ہوں۔ میں آپ کا پروگرام روزانہ سنتی ہوں۔ مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے میں آپ کو جانتی ہوں۔ جیسے آپ میرے کوئی قریبی دوست ہیں۔“

”شکر ہے مجھے تم! آپ کی یہ توجہ میرے لئے حوصلہ افزائی کا باعث ہے۔“ رابرٹ نے اپنے لہجے میں سرمت شامل کر دی۔

”میں آپ کی آواز سنتی ہوں، تو ایسا لگتا ہے جیسے آپ میرے قریب بیٹھے مجھ سے مخاطب ہیں۔ شاید اسی لئے میں اکثر آپ کے بارے میں سوچتی ہوں۔ اس شہر میں میرا کوئی وقت نہیں کوئی دوست نہیں۔ آج مجھے آپ کا صرف فون نمبر معلوم ہو سکا ہے۔ جب سے پروگرام شروع ہوا ہے میں یہ نمبر سٹیکروں میں محفوظ رکھ چکی ہوں۔ آج رات میں نے ایک اہم فیصلہ کیا ہے رابرٹ صاحب! اخیر خیال ہے یہ فیصلہ مجھے ضرور کسی کو بتانا چاہیے۔“

”ضرور بتائیے میں ہمدرد گوش ہوں۔ آپ نے کیا فیصلہ کیا ہے؟“

”میں آج رات خود کو ٹیلی فون کر رہی ہوں۔“ لڑکی کی آواز ڈوب سی گئی۔

”کیا؟ کیا کہا آپ نے؟“ رابرٹ چونک کر سیدھا ہو گیا۔

”میں آج رات خود کو ٹیلی فون کر لوں گی۔ اب میں زندہ رہنا نہیں چاہتی۔ میں نے آج

دو پہر ہر خیر بد لیا تھا۔ اب اسے لی کر اپنی خواب گاہ کی کھڑکی سے نیچے کود جاؤں گی۔“

کنٹرول روم سے ہاروے ہاتھ ہلا ہلا کر رابرٹ کو متوجہ کر رہا تھا۔ رابرٹ نے اسے

ممبر کرنے کا اشارہ کیا اور فون پر بولا ”سنتے محترم! آپ ایک لمحے کیلئے وقف کیجئے، بس ایک



لمبے کیلئے! میں زار یار کا رد تبدیل کروں۔“

اس نے چونکا گود میں رکھ کے جلدی سے گراموفون کی سوئی ہٹائی اور دوسرا ریکارڈ لگا دیا۔ ”سنو۔ سنو۔“ پھر وہ چونکا منہ کے قریب لا کر چٹا۔ ”سنو! کیا آپ میری آواز سن رہی ہیں؟“

”جناب رابرٹ! کیا آپ یہ معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ میں کہاں سے اور کس نمبر سے فون کر رہی ہوں؟“ لڑکی کی آواز میں تشویش تھی۔ ”برائے مہربانی ایسا مت کیجئے۔ میں نے نمبر بتا دیا تو آپ فون پر مجھے بھیجتیں کرنے لگیں گے۔“

”نہیں! میرے پاس اتنا وقت کہاں مجھے تو اٹھایا وہ گرام جاری رکھنا ہے۔ میں صرف یہ کہتا چاہتا ہوں کہ اگر آپ کی طبیعت کچھ نامناسب ہے یا آپ کے ساتھ کوئی ناخوش گوار واقعہ پیش آیا ہے تو اپنی مدد کے لئے پولیس کو طلب کیجئے یا ہسپتال سے ایسولینس منگا لیجئے۔“

”آپ نہیں سمجھ سکتے کہ تمہاری کتنی بڑی چیز ہے۔ میں یار نہیں اور نہ ہی میرے ساتھ کوئی ناخوشگوار واقعہ پیش آیا ہے۔ بس میں تنگ تھی۔ میری عمر صرف تیس سال ہے مگر میں ہر چیز سے اسکا جکی ہوں ہر بات سے بیزار ہو گئی ہوں! زندگی کے سفر میں بری طرح تھک کر اب آرام کرنا چاہتی ہوں۔ اور یہ آرام صرف موت دے سکتی ہے۔ نہ معلوم میں یہ سب کچھ آپ کو کیوں بتا رہی ہوں۔ شاید مجھے امید تھی کہ آپ تمہاری کار کرب سمجھتے ہوں گے اور میرے جذبات سمجھ لیں گے۔ میں مرنے سے پہلے کسی کو خدا حافظ کہنا چاہتی تھی کسی اپنے فضل سے جس سے میرا ذرا بھی تعلق رہا ہو لہذا میں آپ سے رخصت ہونا چاہتی ہوں۔ جناب رابرٹ! آپ نے تمہاں میں میرا بہت ساتھ دیا ہے۔ میں آپ کی شکر گزار ہوں۔“

”اچھا رابرٹ صاحب! اللوداع۔“

لکاک کی آواز آنی اور دوسری طرف سکوت چھا ہو گیا۔ ”سنیے محترمہ! سنو۔ سنو۔“ رابرٹ بے بسی سے چونکے کو گھورنے لگا ”اور براہ مہربانی! اگر تم نے اس سلسلہ منقطع نہیں کیا تو میری ایک بات سن لو۔“ دوسری جانب خاموش طاری تھی۔ رابرٹ چند لمبے غور سے سانس

سننے کی کوشش کرتا رہا پھر اس نے تھک کر چونکا رکھ دیا۔

ریکارڈ ختم ہونے والا تھا مگر اس نے انتظار نہیں کیا! گراموفون کی سوئی ہٹائی اور چند اشتہار نشر کر کے مائیکروفون پر سامعین کو مخاطب کیا ”معزز سامعین! جناب ہر لی سورگن! چنانچہ نمبر سترہ میں۔ ات کے اوقات میں کام کرتے ہیں۔ وہ نیک خواہشات کا اظہار کرتے ہوئے آپ کو اپنی پسند کا یہ نسخہ سنوانا چاہتے ہیں۔“

اس نے نیا ریکارڈ لگا کے چونکا اٹھایا اور ٹیلی فون آپرٹر کو مخاطب کر کے کہا ”شرلے! میں ابھی ایک منٹ پہلے کسی لڑکی سے گفتگو کر رہا تھا۔ کیا تم معلوم کر سکتی ہو کہ وہ کال کس نمبر سے کی گئی تھی؟“ آپرٹر کا جواب انکار میں تھا۔ رابرٹ بولا ”شرلے! یہ بہت اہم معاملہ ہے تم کو کوشش تو کرو۔“ آپرٹر نے پھر انکار کر دیا۔ رابرٹ کو چونکا گھمٹا پڑا۔

اس کی سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ کیا کرے۔ لڑکی کے لہجے اور گفتگو سے ظاہر تھا کہ وہ اپنے ارادے میں پختہ ہے اور واقعی خود کشی کرنا چاہتی ہے۔ رابرٹ سگریٹ پھونکتا رہا۔ بارے کبھی کبھی اس کی طرف عجیب نظروں سے دیکھتا پھر اپنے کام میں جت جاتا۔ وہ کنٹرول روم میں تھا اسے رابرٹ کی جذباتی کیفیت محسوس نہیں ہو سکی۔

ٹیلی فون کی گھنٹی پھر بجی۔ رابرٹ بری طرح چونک گیا۔ اس نے جھپٹ کے چونکا اٹھا۔ دوسری جناب کوئی معرکہ دی تھا۔ رابرٹ نے اس کی فرمائش نوٹ کر کے مایوسی سے چونکا رکھ دیا۔ گھنٹی ایک بار پھر بجی۔ اس بار کسی نے ایک راک اینڈ رول کی فرمائش کی تھی۔ رابرٹ نے کوئی روک اینڈ رول دینا یاد کرنے کی کوشش کی لیکن اس کا ذہن بہت مشتعل تھا وہ دین یا نہیں کر سکا۔

اب اسے احساس ہوا کہ اس حالت میں وہ پروگرام پیش نہیں کر سکتا۔ اس کے سامنے صرف ایک راستہ تھا۔ رابرٹ نے ریکارڈ کی طرف دیکھا ”وہ ختم ہونے والا تھا۔ اس نے گراموفون کی سوئی ہٹا دی اور مائیکروفون پر سامعین کو مخاطب کیا۔ ”خواتین و حضرات! مجھے انہوس ہے کہ میں آپ کے پسندیدہ پروگرام میں مداخلت کر رہا ہوں۔ اس وقت ایک انتہائی

اہم مسئلہ پیش آ گیا ہے۔ اب میں آپ کی اجازت سے ایک نو جوان خاتون سے مخاطب ہوں۔ انہوں نے کچھ دیر پہلے مجھ سے فون پر گفتگو کی تھی۔ میں ان سے درخواست کرتا ہوں کہ وہ مجھے دوبارہ فون کریں۔“

کنٹرول روم سے باروے دانت چپتا ہوا اسے پروگرام جاری کرنے کا اشارہ کر رہا تھا۔ رابرٹ نے اسے کہا ”معاف کرنا باروے! یہ معاملہ کانوں کے پروگرام سے زیادہ اہم ہے۔“ اس نے پھر ٹائی کی گردہ چلی کر دی اور بولا ”سائمن! کچھ دیر قبل ایک لڑکی نے مجھے فون کیا تھا۔ مجھے نہیں معلوم کہ اس کا کیا نام تھا اور وہ کہاں سے فون کر رہی تھی لیکن یہ ضرور جانتا ہوں کہ اس شہر میں کسی جگہ کسی عمارت کے ایک فلیٹ میں ایک نو جوان لڑکی سخت مشکل سے دوچار ہے۔ مجھے یقین ہے محترمہ! آپ میرا مطلب سمجھ گئی ہوں گی۔ میں آپ ہی سے مخاطب ہوں۔ براہ کرم مجھے دوبارہ فون کیجئے میں بہت پریشان ہوں۔“

کنٹرول روم سے باروے نے ایک مخصوص اشارہ کیا کہ یہ وقت اشتہارات سنوانے کا ہے۔ رابرٹ نے اس کا اشارہ نظر انداز کر کے کہا ”میرا ساتھی باروے سے کنٹرول روم سے مجھے اشارہ کر رہا ہے مگر مجھے انفسوس ہے میں اس کے اشارے پر عمل نہیں کر سکتا۔ یہ معاملہ بے حد اہم اور سنگین ہے۔ اس شہر میں کسی جگہ ایک تھانہ کی اس وقت زہر کی شیشی کی طرف دیکھ رہی ہے۔ دوزیر ہنی کرکڑکی سے کدو جانا چاہتی ہے۔“

کچھ دیر بعد گھنٹی بجی۔ رابرٹ نے فوراً فون اٹھا یا اور غور سے دوسری طرف کی آواز سنی لیکن یہ اس لڑکی کی آواز نہیں تھی۔ رابرٹ کی پیشانی پر بل پڑ گئے۔ ”نہیں..... نہیں۔ میں اس وقت کوئی فرمائش قبول نہیں کر سکتا۔ مجھے انفسوس ہے محترمہ! کوئی فرمائش نہیں۔ جی نہیں۔“ وہ چونکا کر ٹیل پر رخ کے دوبارہ مائیکروفون کی طرف متوجہ ہو گیا۔ ”سائمن! میری درخواست ہے کہ اس وقت مجھے کوئی کال نہ کی جائے۔ میں کسی کی فرمائش نوٹ نہیں کر سکتا“ براہ کرم کچھ دیر تک آپ لوگ مجھے فون نہ کیجئے میں اپنی لائن کھلی رکھنا چاہتا ہوں۔“

رابرٹ کو ایسا محسوس ہو رہا تھا جیسے اسٹوڈیو کا درجہ حرارت دس ڈگری سینٹی گریڈ بڑھ گیا

ہو۔ اس نے قمیص کے بٹن کھول لیے اور مائیکروفون میں کہا ”سنو لڑکی! میں تم سے مخاطب ہوں۔ تم فوراً فون پر مجھ سے رابطہ قائم کرو میں تم سے درخواست کرتا ہوں۔ بس یہ کہہ دو کہ تم مذاق کر رہی تھیں اور اپنے ارادے میں سنجیدہ نہیں ہو۔ سن رہی ہوتا؟ میں تمہارے فون کا انتظار کر رہا ہوں۔“

گھنٹی بجی رابرٹ نے چونکا کان سے لگایا اور چیخ کر بولا ”میں کہہ چکا ہوں کہ اس وقت کوئی فرمائش نوٹ نہیں کی جاسکتی۔ اس وقت فون نہ کیجئے“ سوچا ہے۔ آپ لوگ سویکوں نہیں جانتے؟“ اس نے دوسری طرف سے کچھ سے بغیر سلسلہ منقطع کر دیا اور مائیکروفون میں بولا ”خاتون! حضرات! واضح الفاظوں میں سن لیجئے کہ اس وقت کسی کی کوئی فرمائش نوٹ نہیں ہو سکتی۔ آپ لوگوں سے درخواست ہے کہ مجھے فون نہ کیجئے۔ یہ پروگرام بھی اس وقت تک رکا رہے گا جب تک وہ لڑکی دوبارہ مجھے فون نہ کرے۔ اب میں صرف لڑکی سے مخاطب ہوں۔ آپ لوگ مہربانی کیجئے“ مجھ پر احسان فرمائیے۔ میں پہلے ہی پریشان ہوں۔ میری پیشانی میں اضافہ نہ کیجئے۔ آپ لوگ سوچائیے، سوچائیے، سوچائیے۔

ادھر باروے سے جھلاہٹ میں اپنے آپ کو ملنے مار رہا تھا۔

”سنو لڑکی!“ رابرٹ نے مائیکروفون میں کہا ”میں صرف تم سے مخاطب ہوں۔ میں تم سے کسی پادری کی نیفیات والوں کی طرح باتیں نہیں کر سکتا۔ میں تمہیں صرف یہ بتانا چاہتا ہوں کہ تمہاری باتوں نے مجھے پریشان کر دیا ہے۔ اب میں کوئی کام نہیں کر سکتا“ کچھ سوچ نہیں سکتا۔ میں نے اپنا پروگرام بند کر دیا ہے۔ اب میں تم سے باتیں کر رہا ہوں۔ اس وقت لاکھوں افراد اپنے پینڈے پینڈے فونوں کا انتظار کر رہے ہیں لیکن میں نے ان کا پروگرام بند کر دیا ہے۔ سنو! میں صحت مند آدمی نہیں! اگر تم نے خود کسی کی تو یقین کرو! میرا پچاس پونڈ وزن کم ہو جائے گا۔ میں تمہیں صرف یہ بتانا چاہتا ہوں کہ میں کس قدر حساس آدمی ہوں۔ سن رہی ہو؟“

کچھ دیر بعد گھنٹی بجی۔ ”ہیلو!“ رابرٹ چونکا اٹھا کے سانس روک کے جواب کا انتظار

کرنے لگا۔ دوسری طرف چند لمحے خاموشی طاری رہی پھر کسی نے ایک گہری سانس لی۔ "رابرٹ صاحب؟"

"اوہ" رابرٹ کی سانس جاری ہوگئی۔ "سنو مجترمہ....."

"برائے مہربانی رابرٹ صاحب! میں کچھ سننا نہیں چاہتی۔" لڑکی نے تیز لہجے میں کہا "آپ کی ہمدردی کا شکریہ لیکن اس سے مجھے کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ آپ کو میرے لیے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں! میں اس قائل نہیں۔ آپ اپنا پروگرام جاری رکھیے اور مجھے بھول جائیے۔" دوسری طرف سے رابطہ منقطع کر دیا گیا۔

"ہیلو ہیلو! سنو لڑکی! میری ایک بات تو سن لو۔"

کنٹرول روم میں ہاروے نہایت اداسی سے سر ہلا رہا تھا۔

☆☆☆

اسنوڈیو کی گھڑی ساڑھے تین بج رہی تھی۔ رابرٹ کی آنکھوں کے نیچے گہرے حلقے نمایاں ہونے لگے۔ کمراسگر ہیکے دھوئیں سے بھر گیا۔ الیش ٹرے میں متعدد ادھ جلی سگریٹیں جمع ہو گئی تھیں۔ رابرٹ بے حد تھکا ہوا نظر آ رہا تھا۔ مسلسل بولنے سے اس کی آواز بھرا گئی تھی۔ اب اسے مزید بولنا دشوار معلوم ہو رہا تھا۔ وہ تلخ لہجے میں بولا "سنو لڑکی! معلوم ہے تم نے خودکشی کا ارادہ کتنی دیر پہلے کیا تھا؟ دھاتی کینے گزر چکے ہیں۔" پھر اس نے سامعین کو مخاطب کیا "خواتین و حضرات! یہ خصوصی پروگرام آپ کی خدمت میں میک رابرٹ کی طرف سے پیش کیا جا رہا ہے لیکن رابرٹ اس وقت خود کو پروگرام پیش کرنے کے قائل نہیں پاتا۔ اس کی معذرت قبول کیجیے۔"

اس نے ایک گہری سانس لے کر پھر لڑکی کو مخاطب کیا۔ "لڑکی! سنو! میں بری طرح تھک گیا ہوں۔ تم کم سے کم مجھ پر ترس تو کھا سکتی ہو۔" اس نے میز کی راز سے ایک پیلا کاغذ نکالا اور کہا "سنو! پانچ منٹ پہلے مجھے اپنے اعلیٰ افسر کی طرف سے پیغام ملا ہے۔ ان کا خیال ہے کہ تم کوئی فریبی لڑکی ہو اور میرے ساتھ مذاق کر رہی ہو۔ انہوں نے مجھے مشورہ دیا

ہے کہ میں تمہاری فکر چھوڑ کے فوراً اپنا پروگرام شروع کر دوں۔" اس نے پیلا کاغذ مروڑ کے ایک طرف پھینک دیا اور بولا "سنو! تم نے مجھ پر اعتماد کیا ہے کہ تم کوئی فریبی لڑکی ہو ممکن ہے! ان کا خیال درست ہو یا ممکن ہے کہ آج رات ہم دونوں خودکشی کر رہے ہوں۔"

اس نے رک کر خاموش ٹیلی فون کی جانب دیکھا۔ یکا یک اس کی آنکھیں غصے سے چمکنے لگیں۔ اس نے مائیکروفون پر ایک قہر آلود نظر ڈالی اور کہنے لگا "لڑکی! تمہیں معلوم ہے آج تمہاری وجہ سے میں نے اپنی کمپنی کا کتنا نقصان کیا ہے؟ میں نے کئی اشتہارات نہیں سنوائے؟ اس بے قاعدگی پر مشہور بین ماراض ہو جائیں گے اور شاید آئندہ کوئی اشتہار جاری نہ کریں۔ کیا تمہیں اب بھی مجھ پر رحم نہیں آتا؟"

گھنٹی بجی۔ رابرٹ چونکا اٹھا کہ خاموشی سے کچھ سن رہا۔ "نہیں جناب! میں آپ کو لڑکی کا فون نمبر نہیں دے سکتا۔ جی ہاں! آپ نے بتایا ہے کہ آپ ایک پولیس افسر ہیں مگر میں نمبر نہیں دے سکتا کیونکہ مجھے خود معلوم نہیں۔ جی ہاں! خودکشی! یقیناً ایک جرم ہے۔ بہتر ہے میں لڑکی کو بتا دیتا ہوں۔"

"تم نے سن لیا ہو مجھ کو؟" رابرٹ مائیکروفون کی طرف متوجہ ہوا۔ "ایک پولیس افسر نے کہا ہے خودکشی ایک سنگین جرم ہے۔ گویا اب یہ فیصلہ ہو گیا کہ تم خودکشی نہیں کر دو گی۔ کیا تمہیں معلوم نہیں ہے کہ قانون ممکن لوگ گرفتار کر لے جاتے ہیں؟" اس نے میز پر گھونسا مارا۔ کنٹرول روم میں ایک ڈائل کی سوئی زور سے اچھلی۔ ہاروے نے غصے سے رابرٹ کی طرف دیکھا۔

رابرٹ لڑکی سے کہتا رہا "آخر تم خودکشی کیوں کرتا چاہتی ہو؟ کیا تمہارے دانتوں میں درد ہے یا کھانا پکانے کی دقت تمہاری کوئی اگلی جل گئی؟ خودکشی کرنے کی بھی کوئی معمولی وجہ ہوگی۔ کیا زندگی اتنی ارزاں ہے کہ اسے ایسی معمولی باتوں پر قربان کر دیا جائے؟ سنو! میں ایک معذرت گھنٹ سے واقف ہوں۔ وہ ۱۹۳۴ء سے ہیوں والی کرسی پر بیٹھا ہے۔ دوسری جنگ عظیم میں اس کی دونوں ٹانگیں ضائع ہو گئی تھیں مگر میں نے اپنی زندگی میں اس سے

زیادہ خوش و خرم انسان نہیں دیکھا۔ اس کا چہرہ دس بھری نارنگی جیسا ہے۔ وہ ہر وقت مسکراتا رہتا ہے۔ اس کے تین بیٹے ہیں! اپنے باپ سے بھی زیادہ نفٹ کدھر کدھر بھروسہ اور وہ شطرنج کا بہترین کھلاڑی ہے! شہر بھر میں مانا ہوا.....“

گھنٹی بجی! رابرٹ نے جلدی سے چونکا اٹھایا۔ ایک مردانہ آواز آئی۔ جواب میں رابرٹ چیخا ”جناب! میں کہہ چکا ہوں کہ آج کوئی فرمائش پوری نہیں ہو سکتی۔ آپ لوگ مجھے فون نہ کیجئے۔ کیا کہا؟ لڑکی سے کہوں کہ وہ خودکشی نہ کرے! آپ پہنچ رہے ہیں۔ کیا آپ پادری ہیں؟..... کیا؟ بحری فوج میں ایک کیڈٹ؟ شکر ہے۔ میں لڑکی تک آپ کا پیغام پہنچا دوں گا۔“

اس نے چونکا رکھ کہ کافی کی ایک پیالی بھری۔ اس کے لبوں پر ایک مسکراہٹ ابھر کر معدوم ہو گئی۔ کافی کا ایک بڑا گھونٹ پی کے دو دو بارہ بانگیر دفون کی طرف متوجہ ہوا ”سنو لڑکی!“ اس نے ہنستے ہوئے انداز میں کہا ”میرے پاس لفظوں کا ذخیرہ ختم ہو رہا ہے! میں تھک گیا ہوں۔ کیا تم میری باتیں سن رہی ہو؟ یا میری چیخ و پکار ضائع جا رہی ہے؟“

کچھ دیر بعد گھنٹی بجی! رابرٹ نے چونکا اٹھانے میں غلط نہیں کی۔ ”رابرٹ صاحب! وہی سرگوشی ابھری“ میں نے آپ کی تمام باتیں سن لی ہیں! انہیں میں نے خودکشی کا فیصلہ دانت کے در و یا انگلی جل جانے کی وجہ سے نہیں کیا۔ میرا کوئی دانت نہیں ٹوٹا! میں کافی یا بھینس! بھی نہیں! کچھ مرد مجھے خوبصورت سمجھتے ہیں۔

رابرٹ نے بڑی غلت میں ہاروے کو اشارہ کر کے چوگتے پر ہاتھ رکھ دیا اور بولا ”وہی لڑکی ہے“ وہی ہے۔ جلدی سے معلوم کر دو کہ کہاں سے بول رہی ہے۔ جلدی کر دو ہاروے!“

”میری دلچسپی کا تعلق ایک مرد سے ہے۔“ لڑکی کہہ رہی تھی ”میں اس سے محبت کرتی تھی مگر اب میرا دل ٹوٹ گیا ہے۔ اب میں زندہ رہنا نہیں چاہتی۔ آپ کو بس یہی بتانا چاہتی تھی۔“ لڑکی نے رابطہ منقطع کر دیا۔

”ہاروے!“ رابرٹ زور سے چیخا۔ ”کچھ معلوم ہوا؟“

کنٹرول روم میں ہاروے نے بے چارگی سے کندھے اچکا دیے۔

رابرٹ نے چونکا کر ٹیل پر رکھ کہ کافی کی پیالی خالی کر دی اور بانگیر دفون کی طرف رخ کر لیا۔ اس کے جڑے سختی سے پیچھے ہٹے تھے۔ ”سامعین! آپ نے سنا؟“ یہ ٹیلی فون ہمارے ڈرائے کی ایروڈن محترمہ خودکشی کا تھا۔ کیا آپ کو معلوم ہے کہ وہ خودکشی کیوں کرتا چاہتی ہیں؟“ رابرٹ کے سبب کچھ تھیقی تھی ”محبت میں نا کامی! محبوب نے اس کا دل توڑ دیا۔ سنا آپ نے محبوب کی بے وفائی پر جان دے رہی ہے۔“ اس نے زور سے میز بجائی۔ ”میں نے خودکشی کی اس سے زیادہ بے ہودہ بات آج تک نہیں سنی۔ لعنت ہو مجھ پر کہ میں نے اتنا وقت خواہ مخواہ ضائع کیا۔ لڑکی! تم اس قابل نہیں ہو کہ تم پر اتنا وقت ضائع کیا جاتا۔“

رابرٹ نے چائے کی پیالی اٹھائی اور کچھ چمکیاں لے کر بھر بولے گا ”محترمہ! تم نے جان بائس اور لیٹے کی شاعری پڑھی ہے؟ میں اس کی ایک نظم کا ایک بند سنا تا ہوں۔ بول کچھ یوں ہیں! تم نے تو مجھے اپنے دل کی پالی دے دی تھی میرے محبوب! مگر مجھے تمہارے دل کا دروازہ کھٹنا تا پڑ رہا ہے۔ ایسا کیوں ہے؟ محبوب جواب دیتا ہے! وہ وہ کل کی بات تھی۔ آج میں نے قفل تبدیل کر لیا ہے۔“ رابرٹ نے رک کے کہا ”تمہارے ساتھ بھی یہی ہوا ہے محترمہ! تمہارے محبوب نے بھی قفل تبدیل کر لیا ہے۔ میں تمہیں ایک خوش خبری سنا تا ہوں۔ آج سے ٹھیک تین ہفتے چار روز بعد تم اپنے محبوب کو بھول جاؤ گی۔ تم شاید یہ چاہنا پسند کر دو گی کہ میں نے اس مدت کا تئین کیسے کیا۔ اس کی وجہ یہ ہے محترمہ! یہ ابتلا مجھ پر بھی گزر چکی ہے۔“

ہاروے توجہ سے رابرٹ کی طرف دیکھ رہا تھا۔ اب اسے بھی اس معاملے میں دلچسپی محسوس ہو رہی تھی۔

رابرٹ کہہ رہا تھا ”میں جھوٹ نہیں بول رہا لڑکی! میں تمہیں اس لڑکی کا نام بھی بتا دیتا ہوں۔ اس کا نام امیلا ہے۔ مجھے اس سے شدید محبت ہو گئی تھی۔ میں اس کے عشق میں

دہانہ ہو گیا۔ تمہیں وہ گانا یاد ہے جس کے بول یہ تھے ستاروں کے جھرمٹ میں اسٹمپا؟  
 ”تمہیں یہ بھی یاد ہوگا کہ کوئی ایک ماہ قبل میرے پروگرام میں ہر رات یہ نغمہ ضرور بجاتا تھا۔  
 میں یہ ریکارڈ صرف اسٹمپا کے لئے بجاتا تھا۔ وہ اسے سن کر بہت سرور ہوتی۔ پھر معلوم ہے  
 کیا ہوا؟ مین ہیفے چارو زقبل اسٹمپا نے اپنے دل کا قفل تبدیل کر لیا۔ ایک بات اور بتاؤں  
 اب اس کی یاد میرے دل میں ذرا بھی سک پیدا نہیں کرتی، بالکل زبردنیس ہوتا کیونکہ دل  
 کے زخم پھر جھکے ہیں۔ اب تو چاہی نہیں جیسا کہ دل پر کوئی زخم لگا تھا۔ پہلے میرا خیال تھا کہ  
 میں اس صدمے سے جاغیر نہ ہو سکوں گا لیکن میں آج بھی زندہ ہوں۔

”یہ میرا ذاتی تجربہ ہے لڑکی! دل بھی نہیں ٹوٹا، اس میں ختم آسکتا ہے لیکن وہ ٹوٹا بھی  
 نہیں۔ تمہیں بھی محض غلط فہمی ہے کہ تمہارا دل ٹوٹ گیا۔ جب تم بہت جلد کسی خوبرو مرد سے  
 ملاقات کرو گی تو تمہارا دل پہلے کی طرح توانا ہو جائے گا اور پہلے کی نسبت زیادہ زور سے  
 دھڑکے گا۔ تمہارا چہرہ گلزار ہو جائے گا، تمہاری پگلیں جھک جائیں گی اور تمہارا دل رواں  
 مسرت سے رقص کرے گا۔ تمہیں بھول کر بھی اپنے پرانے محبوب کا خیال نہیں آئے گا یقین  
 کرو وہ موڑ ایسا ہوگا جو تمہارے دل کی گنجی بہت احترام سے تمہارے گاہ اور زندگی بھر اس کی  
 حفاظت کرتا رہے گا۔“

گھنٹی بجی، یہ اسٹیشن منیجر کا فون تھا۔ رابرٹ بھلا گیا۔ ”سینے جناب..... جی جناب، جی  
 ہاں مجھے یقین ہے کہ وہ لڑکی خودکشی کرتا جاتی ہے۔ جی نہیں میں کوئی ثبوت تو پیش نہیں  
 کر سکتا۔“ رابرٹ نے دیواری گھڑی دیکھی اور کہنے لگا ”سینے جناب! پرگرام ختم ہونے  
 میں صرف دو گھنٹے اور بیس منٹ رہ گئے ہیں۔ مجھے یقین ہے کہ میں جب تک اس سے باتیں  
 کرتا رہوں گا وہ خودکشی نہیں کرے گی۔ اس کے بعد صبح ہو جائے گی اور..... جی بہتر ہے۔  
 جی ہاں میں سمجھتا ہوں جناب!“ رابرٹ نے سلسلہ منقطع کر دیا۔

”تمہیں معلوم ہے لڑکی! میں ابھی کس سے گفتگو کر رہا تھا؟ یہ ہمارے اسٹیشن منیجر تھے  
 میرے افسران کا کہنا ہے کہ یہ سلسلہ بہت طویل ہو چکا، اب اسے ختم ہو جانا چاہیے۔ انہوں

نے کہا ہے کہ لوگ فون کر کے ان سے شکایتیں کر رہے ہیں اور ان کی رائے ہے کہ تمہارے  
 ساتھ مجھے بھی خودکشی کر لینی چاہیے۔ انہوں نے مجھے بیس منٹ کی مہلت دی ہے اور میری  
 جگہ سنبھالنے کے لئے یا آدی روانہ کر دیا ہے۔ وہ چار بجے میری نشست سنبھال کر پروگرام  
 شروع کر دے گا۔ میں اب تمہارے ساتھ زیادہ سے زیادہ بیس منٹ اور گفتگو کر سکتا ہوں۔

”کل افسروں کے سامنے میری پیشی ہے۔ ممکن ہے، کل سے میں ہیر و زگار ہو  
 جاؤں۔ خیر مجھے اس کی پروا نہیں! اگر میں تمہیں خودکشی سے بچانے میں کامیاب ہو گیا، تو  
 مجھے ملازمت چھٹنے کا افسوس نہیں ہوگا۔ اس وقت میرے پاس صرف بیس منٹ ہیں اور مجھے  
 یہ بھی معلوم نہیں کہ تم خودکشی کر چکی ہو یا میری باتیں سن رہی ہو۔ میں تم سے درخواست کرتا  
 ہوں کہ کوئی عملی قدم اٹھانے سے پہلے اچھی طرح غور کر لو۔ زندگی اتنی ارزاں نہیں کہ اس  
 طرح ضائع کر دی جائے۔ زندگی صرف ایک بار ملتی ہے، زندہ رہنے کا موقع دوبارہ نہیں ملتا۔  
 ”آج رات اپنا فیصلہ ملوثی کرو اور زندگی کو ایک موقع دو، دنیا کو ایک موقع دو۔ تم خودکشی  
 تو جب چاہو کر سکتی ہو۔ ایک ماہ بعد کر لینا۔ اتنی جگت کس لیے؟“ میری خاطر صرف میری  
 خاطر یہ فیصلہ اتنا میں ڈال دو اور میرا پروگرام ختم ہو۔ تم نے مجھے اپنے قریب محسوس کیا ہے  
 تم نے میرے بارے میں سوچا بھی ہے، اس لیے میں تم سے مطالبہ کرتا ہوں کہ میری خاطر  
 اپنا فیصلہ ملوثی کر دو۔ ہاں! آج سے ایک ماہ بعد اگر تمہارے دل کا درد کم نہ ہوا تو ضرور خود  
 کشی کر لینا۔“

گھنٹی بجی ”بیلو۔“ رابرٹ نے بھرا ہوتی آواز میں کہا۔ اس کے حلق میں خراش پیدا  
 ہو گئی تھی۔

”رابرٹ صاحب!“ وہی لڑکی بول رہی تھی۔ ”برائے مہربانی! آپ میرے لئے اس  
 قدر پریشان نہ ہوں۔ اس بار میں نے آپ کا شکر یہ ادا کرنے کے لئے فون کیا ہے۔“  
 ”سنو لڑکی! خدا کے لئے.....“

”آپ نے میرے لیے جو کچھ کیا اس کے لیے میں انتہائی شکر گزار ہوں۔ مجھے یقین



نہیں آتا کہ اس دنیا میں اتنے اچھے لوگ بھی ہو سکتے ہیں اس قدر پر خلوص اور بے لوث! لوگوں کی بہت بڑی تعداد کو وہ ہے کہ میرا فیصلہ بدلوانے کے لئے آپ سے جو کچھ ہو سکتا تھا آپ نے کیا۔ یہاں تک کہ آپ کی ملازمت بھی خطرے میں پڑ گئی۔ یہ اور بات ہے کہ میرا فیصلہ اب بھی برقرار ہے۔ مگر آپ کے ضمیر کو میری موت پر ہلالت نہیں کرنی چاہیے کیونکہ میرا فیصلہ اصل ہے میں اسے تبدیل نہیں کر سکتی۔ ٹھیک چار بجے نفلوں کا پروگرام دوبارہ شروع ہوگا تو میں کھڑکی سے چھلانگ لگا چکی ہوں گی۔“

”سنو سنو لڑکی!“ غم کی شدت سے رابرٹ کی آواز چٹ گئی۔ پہلے میری ایک بات سن لو.....“ دوسری طرف سکوت طاری تھا۔ رابرٹ آنکھیں پھاڑے ہوئے کھڑے تھیں۔

پھر دوسری طرف سے اچانک فہمی کی آواز آئی ”دلی دلی ہنسی جیسے گلا گھٹ رہا ہوں پھر وہ بلند ہو گئی جیسے کوئی بچی اپنی شرارت پر ہنس رہی ہو۔ چند لمحوں بعد یہ آواز ایک بالغ لڑکی کی فہمی میں تبدیل ہو گئی۔ رابرٹ ششدر رہ گیا۔ ”یہ..... یہ کیا ہے؟“

فہمی کے درمیان لڑکی نے کہا ”دیکھا کیسا بے وقوف بنایا۔“

”اسٹیل!“ رابرٹ اپنی سابقہ محبوبہ کی آواز پہچان کر زور سے چیخا ”یہ تم ہو؟“

فہمی بند ہو گئی ”مجھے یقین ہے رابرٹ کہ تم میرے اس مذاق سے حلا اٹھاؤ گے۔ اب تمہیں بھی مزہ آ رہا ہوگا۔ ہیں نا؟ امید ہے کہ کل افراد سے تمہاری گفتگو بہت مختصر اور فیصلہ کن ہوگی۔“ ٹھٹھک کی آواز کے ساتھ رابطہ منقطع ہو گیا۔

”اسٹیل! اسٹیل!“ رابرٹ چیخا رہا گیا۔ بارہے غور سے رابرٹ کی طرف دیکھ رہا تھا۔ اس نے چونک کر گھبراہٹ سے بھر گیا کہ معاملہ اختتام کو پہنچ گیا ہے۔

☆☆☆

چار بجے رابرٹ اسٹوڈیو کا دروازہ کھول کر نکلا۔ باہر بلا کی خشکی تھی۔ اس نے اور کوٹ کے کارکنز سے کیے اور عمارت سے باہر آ گیا۔ اس کی چال سست تھی اور کندھے جھکے ہوئے۔ احاطے کے دروازے سے نکلنے وقت اس نے پلٹ کر عمارت پر ایک نظر ڈالی پھر

برہنستان سڑک کی طرف دیکھا اور اس ساہوکر سڑک پر آ گیا۔

چند قدموں بعد ایک نسوانی آواز نے اس کے قدم روک لیے ”رابرٹ صاحب!“

اس نے پلٹ کر دیکھا۔ لڑکی کی عمر اسی سال سے زیادہ نہیں ہوگی۔ سردی سے بچاؤ کے لئے وہ اپنے قدم سے بڑی برساتی پہنے ہوئے تھی۔ اس کے سیاہ بال بڑے تہمتی سے آگے پیچھے چھل رہے تھے۔

”کون ہیں آپ؟ کیا بات ہے؟“ رابرٹ نے پوچھا۔

لڑکی نے جھج کر کہا ”میں..... میں آپ کا انتظار کر رہی تھی رابرٹ صاحب!“

”میرا انتظار؟ کس لئے؟“ رابرٹ کو بہت حیرت ہوئی۔

”آپ کا..... آپ کا شکر یہ ادا کرنے کے لئے!“

رابرٹ نے غور سے لڑکی کے نقوش دیکھے اور پوچھا ”آپ کیوں میرا شکر یہ ادا کر رہی ہیں؟“

”آج آپ نے مجھے دوبارہ زندگی دی ہے۔“ لڑکی نے نظر نہیں جھکا لیں۔ ”اسی لیے

میں آپ کا شکر یہ ادا کرنا چاہتی ہوں۔ جس لڑکی نے آپ کو فون کیا تھا“ اس میں مجھ سے

زیادہ حوصلہ تھا۔ اس کے برعکس مجھ میں اتنی جرأت نہیں تھی کہ میں کسی کو اپنے فیصلے سے آگاہ

کر سکتی۔ میں..... میں کبھی شکرم کر دینا چاہتی تھی۔ اب کچھ اپنی زندگی بھی۔“ اس نے

کاہنچے ہاتھوں سے برساتی کے کاردرست کیے۔ ”آپ نے اس لڑکی سے گفتگو شروع کی تو

مجھے ایسا محسوس ہوا جیسے آپ مجھ سے مخاطب ہوں۔ صرف مجھ سے! میں سختی رہی۔ مجھے ایسا

محسوس ہو رہا تھا جیسے خواب دیکھ رہی ہوں۔ میں آپ کا تاہم سختی رہی پھر میں نے خواب

آدرو گولیوں کی پوری شیشی کھڑکی سے نیچے پھینک دی۔ میں آپ کو یہی بتانا چاہتی تھی۔

رابرٹ صاحب!“ یہ کہہ کر لڑکی اچانک ایک مڑی اور تیز تیز قدموں سے چلتی ہوئی ایک گلی میں

داخل ہو کے اوجھل ہو گئی۔

رابرٹ حیرت سے انداز میں لڑکی کا جانا ہوا دیکھتا رہا۔ وہ نظروں سے غائب ہو گئی تو

رابرٹ نے چلتی ہوئی سگریٹ پیچک کر تازہ ہوا میں ایک گہرا سانس لیا اور خالی پیٹک دور

پھینک دیا۔ وہ اپنے آپ کو بوڑھا محسوس کر رہا تھا۔ (۲۹)

## بچپن زندگی کا پیراہن

جو بچپنوں اور غموں کی دنیا میں بسا رہے وہ کسی کام کا نہیں رہتا

آپ کو اکثر حسرت و پشیمانی کے الفاظ سننے کو ملتے ہیں۔ مثلاً کاش میں نے ایسا نہ کیا ہوتا! افسوس میں نے فلاں کا مشورہ نہ مانا ہوتا! اگر میں اس وقت یوں کر لیتا تو میری حیثیت آج کچھ اور ہوتی! کیا کروں میری قسمت ہی خراب ہے! زمانہ ہی ایسا آگیا ہے! زندہ رہنا مشکل ہو گیا ہے وغیرہ وغیرہ۔

یہ ایسے کلمات یا جذبات و احساسات ہیں جن سے حسرت و پشیمانی کا اظہار ہوتا ہے اور یہ انسان کو بے چین و اضطراب کیے رکھتے ہیں۔ اب سوال یہ ہے کہ اس قسم کے کلمات کی ادائیگی یا ہر دوسرے شخص سے اس کا اظہار کیا فائدہ مند بھی ہے یا نہیں؟ اس کا سادہ سا جواب ہے ”ہرگز نہیں“ کیونکہ افسوس، عداوت اور پشیمانی کے یہ جذبات غیر محسوس طور پر انسان کی شخصیت کو مجروح کرتے رہتے ہیں۔ ان کے باعث انسانی عزائم منقطع اور جوصلے پست ہو جاتے ہیں۔ قوت بازو پر اعتقاد کمزور سے کمزور تر ہوتا چلا جاتا ہے۔ اسے دل شکستگی اور مایوسی کی کیفیات گھیرے رکھتی ہیں اور انسان آگے بڑھنے کا حوصلہ ہار بیٹھتا ہے۔

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ انسان مذہب ضرور اختیار کر سکتا ہے لیکن تقدیر لکھ نہیں سکتا۔ اس بات پر کف افسوس ملنا کہ فلاں چیز ہمیں کیوں نہیں ملی یا ہم اس نعمت سے کیوں محروم رہے جو دوسروں کے حصے میں آگئی، یقیناً وقت اور توانائی کے ضیاع کے سوا کچھ نہیں۔ ہم ایسے موقع پر یہ کیوں نہیں سوچتے کہ جو کچھ ہمیں نہیں ملا وہ ہمارا تھا ہی نہیں! ہم نے اپنی طرف سے مذہب کی لیکن تقدیر کو بدل ڈالنا یا بذور قوت اسے اپنے حق میں کر لینا ہماری استطاعت سے باہر ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اس میں کوئی خدائی مصلحت ہو جس کا ہم اندازہ نہ کر پارہے ہوں۔

عام خیال یہ ہے کہ انسان سب سے زیادہ جس چیز میں اپنا وقت برباد کرتا ہے، وہ افسوس کرتا ہے۔ بیشتر لوگ ماضی کی تلخ یادوں میں گھرے رہتے ہیں۔ ان کا زیادہ تر وقت اس بات پر گزرنے میں گزرتا ہے ”اگر میں نے ایسا کیا ہوتا تو میرا کام نہ گھڑتا“ یا ”میں اس وقت فلاں طریقہ اختیار کر لیتا تو نقصان سے بچ سکتا تھا۔“

ہر ایسا سوچنے کے بجائے یہ سوچنا مفید ہے ”اب گزرا ہوا وقت واپس نہیں آ سکتا۔ میرا افسوس کرنا بے کار ہے۔ اب اگر مجھے موقع ملا تو میں یہ کام دوسرے دوڑھک سے کروں گا۔“ ایسا سوچنے سے یہ ہوگا کہ آپ گزروے ہوئے معاملے یا تلخ تجربے کو کسی حد تک بھول جائیں گے اور آپ کی توجہ ماضی کی بے فائدہ یاد سے ہٹ کر مستقبل کے متعلق غور و فکر اور منصوبہ بندی میں لگے گی۔ رفتہ رفتہ وہی تلخ یاد ایک قیمتی تجربے کی شکل اختیار کر جائے گی اور آئندہ زندگی میں صحیح سمت میں آپ کی رہنمائی کرے گی۔

یہ بات ذہن نشین کر لیجئے کہ دنیا میں سب سے بڑی دولت صرف پیسہ نہیں۔ اگر آپ ہر معاملے کو پیسے کی نظر سے دیکھنے لگیں گے، تو آپ کا ذہن سکون آہستہ آہستہ جاتا رہے گا۔ صرف مادہ پرستی ہی نہیں بلکہ روحانی، تہذیبی اور معاشرتی اقدار بھی سکون و اطمینان کا باعث بن سکتی ہیں۔

جس طرح رویے کی بنیاد پر کوئی چیز خریدی جا سکتی ہے، اعتبار کی بدولت بھی آپ بہت کچھ حاصل کر سکتے ہیں۔ تاہم اس کے لئے عمل ضروری ہے۔ اس کے بغیر آپ اپنی ذات تو کیا دوسروں کا بھی اعتماد یا اعتبار حاصل نہیں کر سکتے۔

برطانوی وزیر اعظم چرچل کا کہنا تھا ”میں اپنے دوستوں پر اعتقاد کرتا ہوں اور وہ اسے میری خود اعتمادی کا نام دیتے ہیں۔“

قسمت یا تقدیر کو آزمانے سے پہلے خود ہی اپنی بری تقدیر ہونے کا فیصلہ کریں اور نہ ہی منزل کا تصور کرنے سے پہلے مشکلات کو اپنے اوپر حاوی کریں۔ ایک دوبار ناکامی کا مطلب ہمیشہ ناکامی ہرگز نہیں۔

سب سے بڑی بات یہ کہ مختصر راستے کا لفظ سڑکوں اور پھلڈنڈیوں کی دنیا میں تو کارآمد ہو سکتا ہے لیکن زندگی کی جدوجہد میں مختصر راستے، جیسی کوئی چیز نہیں۔ اگر ہے بھی تو اس پہ چلتے ہوئے منزل تک پہنچ جانے کے امکانات انتہائی کم ہوتے ہیں۔

دنیا میں کوئی ایسا نہیں جس نے تمام عمر خوشیاں ہی خوشیاں دیکھی ہوں اور جو کبھی خوف پریشانی، اندامت، پشیمانی یاد رکھا اور تکلیف کا شکار نہ ہوا ہو۔ دکھ سکھ خوشی غم کو محسوس کرنا انسانی فطرت کا حصہ ہے اور اس سے بڑے سے بڑا اور کامیاب سے کامیاب ترین شخص بھی فرار حاصل نہیں کر سکتا۔ پھر آپ اس سے کیسے محفوظ رہ سکتے ہیں؟ یہ کیفیات تو زندگی کی علامات ہیں۔ اگر دکھ نہ ہوتا تو سکھ کی پہچان کیسے ہوتی؟

آپ کی کوشش یہ ہونی چاہیے کہ غم، پشیمانی اور حسرت و افسوس جیسی کیفیات مستقل آپ پر مسلط نہ ہو سکیں۔ خود کو اس بات کے لیے تیار رکھیے کہ زندگی کی آخری سانس تک کوئی بھی کیفیت آپ کا استقبال کر سکتی ہے۔

ہمارے ہاں بڑا معروف متولہ ”چارو دیکھ کر پاؤں پھیلاؤ۔“ یہ چیز نہ صرف معمولات زندگی بلکہ سوچ کے حوالے سے بھی بڑی اہم ہے۔ اپنے وسائل اور اپنی حیثیت سے زیادہ سوچتا آپ کو پریشان اور بے اطمینان کر سکتا ہے۔ دوسروں کے پاس ہر اچھی چیز دیکھ کر خود کو کوٹنے کی ضرورت نہیں۔ آپ کی خواہشات کا دائرہ آپ کے وسائل کے مطابق ہونا چاہیے۔ ”ہر خواہش پر دم نکلے“ والی بات سوائے اپنے آپ کو چلانے اور اپنی شخصیت کو اپنے ہاتھوں تباہ کرنے کے اور کچھ نہیں۔

اس لیے آج ہی سے مایوسی چھوڑیے اور فی پر جوش پر عزم اور دلولہ انگیز زندگی کا آغاز کیجیے۔ ماضی کے ناخوشگوار تجربات کو رہنمائی کا ذریعہ بناتے ہوئے آگے بڑھنے کے لیے کوشاں رہیے۔ انشاء اللہ منزل آپ کے قریب سے قریب تر ہوتی جائے گی۔



## تفریح شجر ممنوعہ ہرگز نہیں

بے زمرہ کی ضرورت اور فطرت سے دوری روح انسان کو دو دھاری تلوار کی طرح کاٹ رہی ہے

اکبر کا درے حسن کے بحال تھا۔ آج بینک میں کام زیادہ ہونے کے باعث اسے سرفراخانے کا موقع نہیں ملا۔ پھر اس کی ٹیکم بھی بچوں کے ساتھ کیے گئی ہوئی تھی۔ وہ ہسٹر پر گر کر آرام کرنے لگا۔ تھوڑی سی دیر میں فون پر دوپہاروں بچوں کے ہمراہ آگئی۔ تین سالہ بی بی اور پانچ سالہ بچہ اپنے باپ سے لیٹ گئے اور اپنی توکل زبان میں اسے دو دن کی کارکردگی سناتے لگے۔ کچھ دیر بعد اکبر کو محسوس ہوا کہ اس کی محسن غائب ہو چکی ہے۔ وہ بڑا حیران ہوا۔ دراصل اسے علم نہیں تھا کہ بیوی بچوں کے ساتھ بیابان بھی رہتے ہیں ان کے ساتھ کھیلتا بھی محسن اتارنے کا ذریعہ ہے۔

حسب اللغات کے مطابق تفریح عربی زبان کا لفظ اور مؤنث ہے۔ اس کے معنی دل لگی، ہنسی، ہوا خوری، سیر، تازگی اور کھٹکی کے ہیں۔ ان میں سے ہوا خوری اور یہ اس بات کے غماز ہیں کہ گھر سے باہر نکلا جائے اور کسی پر نفاذ مقام پر جا کر کچھ وقت گزارا جائے تاکہ تازگی و کھٹکی حاصل ہو سکے۔ دل لگی اور ہنسی کسی ایسے عمل سے حاصل ہو سکتی ہے جو طبیعت کو اچھا لگے اور مزاج پر خوشگوار اثر ڈالے۔

## تعمیری اور تخریبی تفریح:

تفریح اپنے لغوی معنوں کے اعتبار سے نہ تو تعمیری ہے نہ تخریبی، یہ تو تفریح حاصل کرنے والوں کے ذرائع پر منحصر ہے جو اسے تعمیری یا تخریبی بناتے ہیں۔ اس ضمن میں ایک مثال مغرب سے حاصل کردہ ان تفریحات کی ہے جو آج کل مقبول عام ہیں۔ ان میں

موسیقی اور فلم شامل ہیں۔ ایسی موسیقی جو حفظ ہے، بنگم شور پر مشتمل ہو کسی صورت انسان کو سکون نہیں دے سکتی۔ اسی طرح فلمیں جن کی بنیاد جنسی تلمذ اور تشدد پر رکھی گئی ہو، کسی بھی طرح تعمیری تفریح نہیں سمجھی جاسکتیں۔ مغرب کو چھوڑئے، خود ہم ہنسنت چھپے تہوار کو فروغ دے کر وقت کے زیاں سے لے کر لوگوں کی اموات اور داہنہ کے گردنوں روپے کے نقصانات تک کا باعث بن رہے ہیں۔ (بے بنگم شور یہاں مشترک ہے جو جنسی سکون دینے کے بجائے انتشار کا باعث بنائے)

اس کے برعکس تعمیری تفریح انسان کی طبیعت پر گراں نہیں گذرتی بلکہ جنسی پالیدی اور اچھی جسمانی صحت کا باعث بنتی ہے۔ وہ معاشرے کی بنیادی ساخت میں مضبوطی پیدا کرتی ہے نہ کہ کمزوری! بے بنگم شور، جنسی تلمذ اور تشدد سے ہٹ کر سکون، سرشاری اور از سر نو کام کرنے کی قوت عطا کرتی ہے۔

### اسلام اور تفریح:

انسان کی طبیعت میں تفریح کی طرف میلان فطری امر ہے۔ اسلام علی مذہب ہے اور اس کا تعلق انسان کے روزمرہ کے معمولات اور حقائق سے ہے۔ وہ انسان کو فرشتہ سمجھنے کے بجائے اسے فانی مخلوق سمجھتے ہوئے اس کی ضروریات کا خیال رکھتا ہے۔ وہ انسان سے اس بات کا تقاضا نہیں کرتا کہ وہ فقط عبادت کرتا رہے۔ جس طرح انسان کے جسم کو غذا اور پانی کی حاجت ہوتی ہے، اسی طرح اس میں اپنے منہجے جسم اور دماغ کو بھی آرام پہنچانے کی خواہش جنم لیتی ہے۔ دراصل زندگی میں تیرہ چھات مقرر کرنا ضروری ہے۔ یعنی جو وقت عبادت کے لئے ہے، وہ عبادت کے لئے ہی مخصوص ہو اور جو اوقات دیگر کاموں کے لیے ہیں وہ بھی اسلامی طریقوں کے مطابق ادا کیے جائیں۔ اس طرح اگر تفریح اسلامی اصول مد نظر رکھ کر کی جائے تو وہ نہ صرف جائز ہے بلکہ عبادت ہی کے زمرے میں آئے گی۔

### سیرت النبوی:

آنحضرت کی حیات مبارکہ اس کی بہترین مثال ہے۔ آپ جب لوگوں سے ملتے یا

ان کی گفتگو میں حصہ لیتے تو ایک عام انسان ہی طرح اچھی باتوں سے تفریح لینے اور مذاق مسکراتے۔ ایک بوڑھی عورت نے آپ سے درخواست کی کہ اللہ سے دعا کریں کہ وہ جنت میں جائے۔ آپ نے فرمایا کہ کوئی بھی بوڑھی عورت جنت میں نہیں جائے گی۔ عورت یہ سن کر رونے لگی کہ وہ جنت میں نہیں جائے گی۔ آپ نے پھر اس پر واضح کرتے ہوئے فرمایا ”اللہ تعالیٰ تمام بوڑھی عورتوں کو دوبارہ جوان کر کے جنت میں داخل کریں گے۔“ یہ واقعہ اس بات کا شاہد ہے کہ آپ مذاق کیا کرتے اور اس سے محفوظ ہوتے تھے۔

### صحابہ کرام کا دور:

آنحضرت کی پیروی کرتے ہوئے صحابہ کرام بھی حرا، ہنسی اور کھیلوں کو اپنی زندگی میں شامل رکھتے تھے تاکہ اپنے ذہن و جسم کو آرام پہنچا سکیں۔ حضرت علی کا قول ہے ”جسم کی طرح ذہن بھی تھک جاتا ہے، سو مزاح کے ذریعے اس کا علاج کر دیا اپنے دماغ کو وقتاً فوقتاً تازہ کرتے رہو کیوں کہ تھکا ہوا ذہن اندھا ہوتا ہے۔“

ان امثال سے واضح ہے کہ مسلمان اپنا ذہن تازہ اور جسم چست رکھنے کے لئے جائز کھیلوں میں حصہ لے سکتا ہے تاہم کھیل ان کی زندگی کا مقصد نہیں ہونا چاہیے۔ اسلامی دور میں کچھ کھیل مروج تھے ان میں سے درج ذیل آج بھی کھیلے جاسکتے ہیں:

(۱) تیر اندازی

(۲) گھڑ سواری

(۳) کشتی

(۴) پیدل دوڑ

پیدل دوڑ کے حوالے سے آنحضرت لوگوں کو تربیت دیا کرتے اور ان کا حوصلہ دھاتے تھے۔ حضرت علی لوگوں میں سب سے زیادہ تیز رفتار تھے۔ آنحضرت حضرت عائشہ کے ساتھ اکثر دوڑ لگایا کرتے تھے۔ حضرت عائشہ فرماتی ہیں کہ وہ اکثر آنحضرت کے ساتھ دوڑ لگایا کرتی اور جیت جاتی تھیں۔ بعد میں حضرت عائشہ کا وزن کچھ بڑھ گیا، جب

آنحضرتؐ جیت جایا کرتے تھے۔ آنحضرتؐ بھی بلا کرتے تھے۔

ان واقعات سے مجتہدین نے نتیجہ اخذ کرتے ہیں کہ اگر دو مردوں کے درمیان یا پھر مردوں کی اپنی عمارت کے ساتھ ہو تو وہ جائز ہے۔ اسی طرح کے دیگر کھیل جن سے انسان کی عقل اور تقویٰ میں کوئی حرف نہ آتا ہو جائز ہیں۔ اسلام تفریح کے سلسلے میں چھ رہنما اصول متعین کرتا ہے۔

(۱) تفریح ہمیں عبادت اور اللہ کی فرمانبرداری سے غافل نہ کرے۔

(۲) تفریح وقت کا زیاں نہ بن جائے۔

(۳) عادت نہ بنے کہ ہمیں ہر وقت تفریح کی ضرورت ہو اور اس کے بغیر چین نہ آئے۔

(۴) وہ ہمیں ایسی مصروفیات سے نہ بٹا دے جو ہماری دینی اور دنیاوی ضروریات کے لیے لازمی ہوں۔

(۵) تفریح نجات کے ذرائع غیر اسلامی نہ ہوں۔

(۶) وقت قیمتی ہے۔

(۷) ہمارا کام اور کوشش اہم ہے۔

مذکورہ اصولوں کے توسط سے دین اسلام نے ایسا لحاظ فراہم کیا ہے جس کے دائرے میں رہ کر ہر طرح کی تفریح کی جا سکتی ہے۔ اسلام تفریح پر کوئی قدغن نہیں لگا تا مگر اسے احاطے سے باہر نہیں لگانا چاہیے۔ مشکل یہ ہے کہ ہم نے مذہب کے اعتبار سے کچھ بنا لیے ہیں۔ مثلاً جو شخص مذہب سے رغبت رکھتا ہے، ہم مومن اسے معاشرے سے الگ حصہ سمجھتے ہیں۔ انہا لباس اور وضع قطع مختلف ہونے کی وجہ سے وہ نمایاں بھی نظر آتا ہے۔ لہذا اگر ایسا شخص کسی کھیل یا تفریح میں حصہ لے تو ہم اسے عجیب نظروں سے دیکھتے ہیں۔ کچھ خود اس طبقے نے تفریح کو اپنے لیے ممنوعہ بنا لیا ہے۔ اسے ڈر ہوتا ہے کہ لوگ کیا کہیں گے۔

تفریح سے دوری کے اثرات:

فطرت سے دوری انسانی نگاہ کا سبب بنتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تفریح سے دور رہنے

کی وجہ سے رفتہ رفتہ انسان کے اندر ایسی تبدیلیاں جنم لیتی ہیں جو اس کی شخصیت کا حصہ بن کر پہلے انسان پھر معاشرہ کے لیے مصراعہ بنتی ہیں۔ ہمارے معاشرے کا ایک بڑا طبقہ تفریح کو وقت کا زیاں سمجھتا ہے، نتیجہ یہ ہے کہ ان کی زندگی میں سے تفریح نکل چکی ہے۔ کچھ ایسے بھی لوگ ہیں جو وقت کی کمی کے باعث تفریح سے دور رہتے ہیں۔ پھر دیگر تفریح کے ذرائع مثلاً انٹرنیٹ، کھیل، ٹیلی وژن، وی سی آر وغیرہ نے ہمیں صحت مند تفریح سے دور کر دیا ہے۔

دن بھر کام کاج میں مصروف رہنے کے بعد ہم اپنے گھٹے ہارے ذہن کو فکروں، ڈراموں اور اشتہاوں کی بھرمار کے سامنے کر دیتے ہیں۔ ان میں تیزی سے تبدیلی ہوتے ہوئے مناظر، جو آج کل کی فکروں اور اشتہاات کا خاصہ ہیں، ہمارے ذہن کو یکے کو نہیں ہونے دیتے اور اسے مصروف تر رکھتے ہیں۔ اس کا سب سے بڑا نقصان یہ ہوا ہے کہ فارغ اوقات میں یا چھٹی کے دن ہم رشتے داروں اور احباب سے ملنے کے بجائے ٹی وی کے سامنے رہ جاتے ہیں۔ یوں جو وقت بیوی بچوں، گھر والوں، رشتے داروں اور احباب کے ساتھ گزارنا چاہیے وہ فضول سی تفریح میں گجو ہو کر گزر جاتا ہے۔

تھکاؤ ذہن اندھا ہوتا ہے:

فی زمانہ انسان کی مختلف النوع مصروفیات نے اسے مشین بنا دیا ہے۔ ہر وقت کام کرنے کی جستجو میں انسان کا جسم اور ذہن دونوں تھک جاتے ہیں جس طرح تھکن کی وجہ سے انسانی جسم میں کام کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے، اسی طرح انسانی ذہن بھی تھکنے کے بعد کام کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ اس کی سوچنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے اور اکثر آسان بات بھی سمجھ میں نہیں آتی۔ تھکے ہوئے ذہن کی مثال اندھے کی سی ہے جسے کچھ سمجھائی نہیں دیتا۔ ایسے ذہن کو فقط آرام اور تفریح ہی دوبارہ فعال کر سکتی ہے۔

کارکردگی میں کمی:

اگر کوئی شخص مسلسل کام کرتا رہے اور اپنے جسم و دماغ کو آرام نہ دے تو رفتہ رفتہ اس



کے کام کرنے کی صلاحیت کھلے لگتی ہے۔ مزید برآں وہ جو کام کرتا ہے اس کا معیار بھی پہلے جیسا نہیں رہتا۔ تفریح کیے بغیر انسان جو بھی کام کرے اس کی کارکردگی میں رفتہ رفتہ کمی آنے لگتی ہے۔

### تفریح کے بغیر:

مسلل کام انسان کو وقتی تناؤ (ڈپریشن) کا شکار بنا دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ موجودہ زمانے میں ایسے مریضوں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے۔ وقتی تناؤ کے علاج کے دوران ڈاکٹر ایک ہفتے میں کم از کم تین روز ورزش کرنے اور پیدل چلنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

وقتی محسن دور کیے بغیر مسلسل کام کرنے کی وجہ سے انسان چڑچڑا ہوا جاتا ہے۔ وہ ہر ایک کو کٹ کٹ کمانے کو دھڑکتا ہے۔ اسے کوئی بھی چیز اچھی نہیں لگتی۔ کام کی یکسانیت اور ماحول کا تسلسل بھی انسان کا مزاج اکڑ بنا دیتا ہے۔ اس چڑچڑے پن کا وقتی اثر خود انسان کے علاوہ ارد گرد کے لوگوں پر بھی پڑتا ہے۔ خصوصاً یہ ازدواجی زندگی کے لیے سم قاتل ہے۔ ہر ایک کو جھڑکنا اور ڈرامی بات پر ناراض ہونا سی چڑچڑے پن کا نتیجہ ہے۔ نتیجہ نہ تو گھر کا ماحول صحت مند رہتا ہے اور نہ ہی دفتر کا تعلقات میں خاص قسم کا تناؤ آ جاتا ہے۔ لوگ دور دور پر کھینچے جاتے ہیں اور یوں انسان اکیلا رہ جاتا ہے۔

### ماورہ پرستی:

زیادہ سے زیادہ دولت کمانے کی جستجو ہی انسان کو زیادہ کام کرنے پر اکساتی ہے۔ زیادہ دولت زیادہ شہرت اور زیادہ عزت کے حصول کی خواہش مستقل مصروفیت کا سبب بنتی ہے۔ تاہم اس فہرست میں وہ لوگ شامل نہیں جو فقط روٹی، کپڑا اور مکان کے حصول کی خاطر روز و شب محنت کر رہے ہیں۔ انہیں بھی تفریح کی ضرورت ہے مگر ان کی مجبوری ہے کہ وہ زیادہ کام کریں۔ ہمارا مرکز وہ لوگ ہیں جنہیں زندگی کی ہر آسائش حاصل ہے اس کے باوجود وہ مزید کمانے کی جستجو میں لگے رہتے ہیں۔ ایسے لوگ رفتہ رفتہ مادی پرست ہو جاتے ہیں جو شخص یہ سمجھتا ہے کہ اس پر اس کے نفس امارت (عیا) عزیز و اقارب اور دوستوں کا بھی

حق ہے اور وہ ان کے لیے دقت بھی نکالتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کے ہاں جذبات و احساسات کی قدر ہے۔ یقیناً ایسا شخص متین نہیں کہلا سکتا۔ وہ پھر بھی خوش دوسروں کے کام بھی کرتا ہے اور اپنے بھی!

### وقت کیسے نکالا جائے؟

تفریح سے دوری کی سب سے بڑی وجہ وقت کی کمی بھی جاتی ہے۔ ہر گھبراہٹ یا بات کا رونا دیا جاتا ہے کہ وقت کہاں سے لائیں۔ ضروری کاموں کے لیے وقت نہیں ملتا، تفریح کے لیے کہاں سے نکالیں۔ یہ مسئلہ بڑے شہروں میں نمایاں ہے۔ وہاں وقت کی کمی پوری کرنے کے لیے لوگوں نے کام کی رفتار تیز کر دی اور اوقات بڑھادیے۔ مگر اس سے وقت بچتا تو کیا کام اور بڑھ گیا۔ زندگی کی رفتار میں اضافے کے باعث فطرت کے ساتھ ہم آہنگی متاثر ہونے لگی۔ نتیجہ یہ نکلا کہ نہ وقت ہی قابو میں رہا اور نہ کام میں کمی واقع ہوئی۔

### زندگی میں توازن لائیے:

وقت تو ایک دن میں وہی ۲۴ گھنٹے ہیں اسے بڑھایا نہیں جاسکتا ہاں البتہ بھاگ بھاگ کر کم زیادہ کام کر لیتے ہیں۔ تاہم وقت کو قابو نہیں کیا جاسکتا، وہ مجبوری ہے البتہ انسان خود کو قابو کر سکتا ہے۔ انسان کے اس خود مرعہ انتظام میں اس بات کا بڑا دخل ہے کہ وہ اپنی "جہات صحیح مقرر کرے" یہ دیکھے کہ زندگی کو ایک متوازن انداز میں گزارنے کے لئے کیا کرنا ضروری ہے۔ مثلاً لوگوں سے تعلقات میں بہتری، خصوصاً افراد خانہ اور عزیز و اقارب سے اپنی ذات کا اپنے اوپر حق سمجھنا وغیرہ۔ بس یوں سمجھئے کہ تمام شعبہ ہائے زندگی میں ایک توازن پیدا کرنا ہی خود انتظامی ہے اور اسی توازن کا نام خود نمونی ہے۔

### افراد خانہ کے ساتھ وقت گزارنا:

عموماً لوگ اس بات کا شعور نہیں رکھتے کہ افراد خانہ کے ساتھ وقت گزارنا کتنا اہم ہے۔ ماں باپ اگر ساتھ رہتے ہیں تو ہر روز ان کے ساتھ کچھ وقت گزارنا کنی فوائد دیتا ہے۔

ایک تو مختلف مسائل کے حل میں ان کے تجربے سے مدد ملتی ہے پھر ایک دلی تعلق قائم رہتا ہے۔ ان کے بعض مشورے نہایت مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ بچوں بیوی کے لیے بھی وقت نکالنا نہایت ضروری ہے۔ انہیں اس بات کا احساس رہتا ہے کہ آپ ان کی زندگی کا حصہ ہیں۔ یہی احساس رشتوں کی مضبوطی کا باعث بنتا ہے۔ سارے دن کی پریشانیوں اور تنگدستی کے بعد افراد خانہ کے ساتھ بسر کیا ہوا وقت پریشگر کے نکاس کی طرح ہے جس سے پریشانی کے سب بخارات نکل جاتے ہیں۔

### رشتے داروں اور احباب سے ملاقات:

رشتے داروں اور دوستوں سے وقتاً فوقتاً ملاقات نہایت ضروری ہے۔ یہ تعلقات انسان کی جذباتی قوت میں اضافہ کرتے ہیں۔ آپ کی جن ذہنی ضروریات کی تسکین گھر والوں سے نہیں ہو پاتی وہ دوستوں اور عزیز واقارب سے ملنے سے پوری ہو جاتی ہے۔ فی زمانہ انسان تیزی سے فطرت سے دور اور مصنوعی ماحول سے قریب ہوتا جا رہا ہے۔ فطرت سے یہ دوری اور روزمرہ کی مصروفیات و دو دھاری کمواری طرح انسان کی روح کو کاٹ رہی ہیں۔ آج کے بیشتر انسانوں نے عرصہ دراز سے سورج کو طلوع ہونے ہوئے نہیں دیکھا۔ ہمارا ایک الیہ یہ بھی ہے کہ ہم ذہنی تناؤ اور روحانی تناؤ کے مابین فرق نہیں جانتے اور کبھی کبھی ذہنی طور پر پرسکون ہونے کے باوجود آپ بے چینی محسوس کرتے ہیں۔ ایسا عموماً روحانی تناؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ آپ فطرت سے جتنا زیادہ قریب ہوں گے اتنا ہی روحانی سکون محسوس کریں گے۔ یہی وجہ ہے کہ سمندر، پہاڑ، بزمِ آتش، آبِ زہرہ پرندے وغیرہ آپ کو سرت بخشتے ہیں۔

فطرت سے یہ قربت روحانی سکون کا باعث ہے۔ ہفتہ پانچ روز میں ایک مرتبہ شہر کے ہنگاموں سے دور ایسی جگہ گزرا تا سکون بخشا ہے جہاں فطری مناظر بحرِ پورا انداز میں جلوہ گر ہوں۔

### تفریح کا نظام الاوقات:

تفریح کو زندگی کا ایک لازمی جز سمجھتے ہوئے اس کا نظام الاوقات تیار کرنا ضروری ہے۔ مثلاً روزانہ کسی دوست سے مل لینا یا کسی پارک میں چلے جانا۔ ہر ہفتے ایک بار کسی رشتے دار سے ملنا یا کھانے پر کہیں باہر چلے جانا مناسب ہے۔ اسی طرح مہینے میں ایک آدھ مرتبہ پیکنگ منالینا کافی ہے۔ سال میں ایک مرتبہ چند دن کے لیے کسی پر فضا مقام پر تفریح کرنے جائیے۔ ان باتوں سے روزمرہ کے کاموں میں تبدیلی آتی ہے اور یہی خوبصورتی پیدا کرتی ہے وگرنہ یکسانیت زندگی کو بے مزہ کر دیتی ہے۔

### مطالعہ کیجئے:

میلان طبع کے حساب سے روزانہ مطالعہ کیجئے، اس سے کئی فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ ایک طرف تو انسان کے علم میں اضافہ ہوتا ہے دوسری طرف فکر کے سنے نئے زاویے سامنے آتے ہیں۔ یوں انسان کی بصیرت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ اکثر اپنے جذبات اور احساسات کی تشریح نہیں کر پاتا، اب کے مطالعے سے نہ صرف اسے اپنے احساسات و جذبات سے کئی آگاہی حاصل ہوتی ہے بلکہ وہ ان کے اظہار کے طریقے سے بھی بہتر مہندہ ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں مطالعہ انسان کو بہت سی ذہنی الجھنوں اور نفسیاتی وباؤں سے آزادی دلاتا اور پرسکون کرتا ہے۔ (۳۱)



## اپنا گھر جہنم بننے سے بچائیں

نامناسب انداز اختیار کرنا اور جلی کٹی سنانا کسی بھی مسئلے کا پائیدار حل نہیں

گھر میں داخل ہوتے ہی ذیشان بوکھلا گیا۔ وہ تو دفتر سے یہ سوچ کر خوش خوش چلا تھا کہ گھر جاتے ہی تازہ چائے پنی کر کچھ آرام کرے گا لیکن یہاں تو اس کی بیوی نیلوفر اس طرح آگ بگولانی پیچھی پھیچی سے شوہر پر برس پڑنے کو بے تاب ہو۔ وہ سہے ہوئے ذیشان کو اپنی پریشانیاں چلا چلا کر سنانے لگی۔

”یہ بچے ہیں یا مصیبت ان کی شرارتوں نے تو میرا ناک میں دم کر دیا ہے۔ آج پھر عدنان کے اسکول سے اس کی شکایت آئی ہے۔ وہ اسکول سے غیر حاضر تھا اور تباہہ آج کے امتحان میں پھر ٹپل ہو گئی ہے۔“

ذیشان کو ایسا لگا جیسے اچانک کسی نے اس کی ناک پر زبردست گھونسا رسید کر دیا ہو۔ اس کا سر پکڑا لے گا اور وہ دونوں ہاتھوں میں اپنا سر قہقہہ کر کے پڑا۔ نیلوفر اس کی حالت سے بے خبر ابھی تک چلائے جارہی تھی۔ ”یہ سب تمہاری ذہیل کا نتیجہ ہے۔ تمہارے لاڈ پیار نے بچوں کو اتنا سرچر ہمارا کہا ہے کہ میری تو کچھ سنتے ہی نہیں۔ بڑے ہو کر یہ کیا نہیں گئے اللہ ہی جانتا ہے۔“

ذیشان کو محسوس ہوا جیسے وہ گھر میں نہیں کسی جہنم میں داخل ہو گیا ہے جہاں ہر طرف سے انتہائی ہیما تک اور خوفناک مغربیہ اس کے جسم و جان سے لپٹ گئے ہیں۔ اس کا دماغ سائیکس سائیکس کرنے لگا اور اس کے دل کی دھڑکن تیز سے تیز تر ہوتی گئی۔

گزشتہ چند دن سے ان کے ساتھ یہی کچھ ہو رہا تھا۔ گھر میں داخل ہوتے ہی اس کی بیوی دن بھر کا دکھڑا لے کر دروازے ہی سے اس کے کانوں میں رس گھولنا شروع کر دیتی اور جہاں جہاں وہ جاتا اس کے پیچھے پیچھے چلی آتی۔ خوب اچھی طرح چیخ چیخ کرنے کے بعد ہی اس کا غصہ اترتا، تب وہ خنڈ سے پانی کا ایک گلاس شوہر کے سامنے بچ کر چلی جاتی۔

لیکن تب تک ذیشان اس قدر بیزار ہو چکا ہوتا کہ اسے کسی چیز کی سمدھ بدھ نہ رہتی اور وہ اپنے خیالوں میں گم ہو کر نہ جانے کہاں کھو جاتا۔

چھ ماہ قبل ڈاکٹر نے اس کا مکمل طبی معائنہ کرنے کے بعد کہا تھا ”آپ کی علامات اس بات کی طرف اشارہ کر رہی ہیں کہ اگر آپ نے احتیاط نہیں کی تو آپ کو بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) لاحق ہو سکتا ہے۔ پریشان ہونا چھوڑیے اور ہر الٹی سیدھی بات کو پوچھ دو گزر کر دیا کیجئے جیسے کچھ ہوا ہی نہیں۔“

لیکن یہ کیسے ممکن تھا؟ ہر روز اس کے سامنے ایک ہی کہانی دہرائی جاتی تھی۔ نیلوفر کو جیسے دنیا میں کوئی اور کام ہی نہیں تھا۔ بس اس نے اپنا فرض سمجھ لیا تھا کہ گھر کے دروازے پر شوہر کے قدم رکھتے ہی بے کم کاست جو منٹ آئے سنا ڈالو اور اس بات سے بالکل بے پروا ہو جاؤ کہ وہ آدمی جو دن بھر محنت مشقت کر کے لوٹا ہے اسے بھی سکون کی ایک گھڑی چاہیے۔ اس کا بھی دل چاہتا ہو گا کہ جب وہ گھر میں داخل ہو تو ایک خوشگوار اور پیار بھری مسکراہٹ اس کا استقبال کرے۔ لیکن ذیشان کے قصیب میں یہ سب کہاں؟

اس کا تو نیلوفر جیسی زبان درواز اور اسحق بیوی سے واسطہ پڑ گیا تھا جو شوہر کا دل چیتنے کے فن سے بالکل واقف تھی۔ دینا میں نیلوفر جیسی بے شاعر خاتون ہیں جنہوں نے کبھی یہ نہیں سوچا کہ ان کا شوہر کے ساتھ سلوک اور بات ڈالو کیا ہونا چاہیے خاص طور پر اس وقت جب وہ تھکا ہار گھر میں داخل ہو رہا ہو۔

اگر محروم تیس کر ہی بھی تو کیا؟ روزانہ کے کاموں کی زیادتی سے پریشان اور طرح طرح کی ذہنی الجھنوں سے نجات حاصل کرنے کا ایک ہی طریقہ ان کی سمجھ میں آتا ہے کہ جلد از جلد اپنا بوجھ اتار پھینکیں۔ بڑوں سے نوک جھونک برتن ٹوٹ جانا ملازم پر کسی بات کا غصہ بچوں کی شرارتیں، یہ سارا جمع جھٹان کے لیے ایسا وبال ہے جو وہ کسی طرح برداشت نہیں کر پاتیں اور شوہر کے گھر میں داخل ہوتے ہی اس کے سر ڈال کر جینوں و سکون کی سانس لیتی ہیں۔

گھر کی خواتین اس بات کی طرف توجہ نہیں دیتیں کہ ان کی یہ حرکت کتنی ہی کم نکتہ ثابت ہو سکتی ہے۔ مرد اگر زیادہ غصہ دے تو بے جھنجھلاہٹ میں وہ اپنی سیدھی سنانے کے علاوہ ہاتھ

بھی اٹھا سکتا ہے۔ اس طرح گھریلو زندگی اجڑن بن جاتی ہے۔ اگر مردکان دبا کر سب کچھ برداشت کرنے لگے تو اس کا مطلب ہے کہ وہ اندری اندر گھٹ رہا ہے اور اپنی جان جلارہا ہے۔ گویا اندرونی طور پر ان جلی کی باتوں کا اثر براہ راست اس کے جسم پر پڑتا ہے اور کسی بھی وقت کوئی بیماری اس پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔

ایک رات ڈیٹان کو گھر پہنچتے پہنچتے غاصی دیر ہو گئی۔ آج دفتر میں چند نوری نوعیت کے کام آج پڑے تھے اس سلسلے میں اس کی غیبر سے کچھ بھی ہوئی۔ راستے بھر اس کا مزاج خراب رہا۔ جب گھر پہنچا تو سردرو کی شدت سے بے چین تھا۔ اس نے فیصلہ کر رکھا تھا کہ چائے کے ساتھ سردرو کی کوئی کھا کر کچھ دیر آرام کرے گا اور اس کے بعد کھانا کھائے گا۔

وہ اپنی ڈپٹی پریشانی میں بے بات بالکل ہی فراموش کر گیا کہ اس نے بیگم سے وعدہ کیا تھا کہ واپسی پر سینما کے ٹکٹ لے کر آئے گا اور پھر دونوں وہ فلم دیکھنے چلیں گے جس کا بہت شہرہ تھا۔ اتفاق سے دوسرے ہی دن وہ فلم سینما ہاؤس سے اترنے والی تھی۔ لہذا آج ہی اس کا دیکھنا ضروری تھا۔

ابھی اس نے کار دروازے کے قریب روکی ہی تھی کہ دیکھا نیلوفر ذرق برس لباس میں بلبوس میک اپ سے آراستہ دروازے کو ٹالنا لگا کر اس کی جانب بڑھی چلی آ رہی ہے۔

وہ ڈیٹان کے قریب آتے ہی اس پر برس پڑی "یہ تمہارے آنے کا وقت ہے؟ میں کب سے تیار بیٹھی تمہاری راہ دیکھ رہی ہوں۔ خیر! چلو جلدی چلو۔ ابھی فلم ہم دیکھ سکتے ہیں۔ میں نے تمہارے انتظار میں کھانا بھی نہیں کھایا۔ واپسی میں ہم کسی ہوٹل میں ٹکائیں گے۔"

"یا خدا! ڈیٹان کو اپنا وعدہ یاد آیا تو اس نے اپنا سر دونوں ہاتھوں سے قلم لیا۔

"نیلوفر! میں معذرت چاہتا ہوں! میں ٹکٹ لانا بھول گیا اور اس وقت میں سر درد سے بہت پریشان ہوں۔ ہم لوگ پھر کبھی چلیں گے۔" ڈیٹان نے مفاہمت انداز میں کہا۔

نیلوفر کو جسے آگ لگ گئی "میں دودھ کھنے سے تمہارا انتظار کر رہی ہوں تمہارے پاس لئے دے کئے میرے لیے یہی جواب ہے۔" یہی تم نے میرا خیال کیا ہے؟ میں کن حالات میں تمہارے ساتھ گزارہ کر رہی ہوں یہ میرا ہی دل جانتا ہے۔ تمہیں تو میری ذرا بھی پروا

نہیں۔ چنانچہ کیا دیکھ کر میرے ماں باپ نے تمہارے ساتھ شادی کر دی۔" اور پھر وہ رونے پر آمادہ نظر آنے لگی۔

ڈیٹان نے اس کا بازو تھپتھپے سے پکڑا اور گھر کے اندر آ کر اسے کافی خست کبڑا ڈالا۔ نتیجہ یہ نکلا کہ دونوں ایک دوسرے سے روکھ کر کھائے چپے بغیر اپنے اپنے کمرے میں چلے گئے اور پھر کئی دنوں تک دونوں کے درمیان بات چیت بند رہی۔

نیلوفر اگر ذرا بھی فراخ دلی سے کام لیتی اور اپنے آپ کو ڈیٹان کی جگہ کر رکھنے کے دل سے غور کرتی تو بات بگڑنے سے بچ سکتی تھی۔ ایسے موقع پر جس کر معاملے کو درگزر کر دینا چاہیے تھا۔ وہ ڈیٹان کو پیار سے ایک پیالی چائے پلا دیتی اور خوشگوار سکراہٹ کے ساتھ اس سے تاول خیال کرتی "تو بات ہی دوسری ہوتی۔ نہ دونوں میں تقبی یا بدعتی اور نہ دونوں ایک دوسرے سے سرگراں ہوتے۔

لیکن اس کا یہ مطلب بھی نہیں کہ ایک فریق پر موقع پر ہتھیار ڈال دے اور دوسرا اپنی من مانی کرتا رہے۔ ہر بات اور ہر کام کا خاص طریقہ کار ہوتا ہے۔ ہر عورت کو کوشش کرنی چاہیے کہ وہ اپنے شو پر کو اپنا گریوید بنالے یہ کام صرف برداشت کرنے اور اپنی شیریں بیانی سے انجام دیا جاسکتا ہے۔ ہر وقت نامناسب انداز اختیار کرنا اور جلی کی سنا کی بھی مسئلہ کا حل نہیں۔

جب بھی کوئی نازک صورت حال پیش آئے تو غصہ سے دل دو ماغ سے کام لے کر معاملہ رفع دفع کر دینا پھر کچھ دیر ٹھہر کر اطمینان سے شوہر کے ساتھ گفتگو کریں۔ اس کا نقطہ نظر شیریں اور اپنی بات سمجھنا نہیں۔ آپس میں پیار محبت بڑھانے میں بیوی کا رویہ بیادہ حیثیت رکھتا ہے۔ اپنے جیون ساتھی کو اہمیت دینا اور اسے سکھی رکھنا ہی ایک بیوی کا بہترین طرز عمل ہے۔ عموماً کوئی بھی مرد دوسرے سے باہر پیش کرنے نہیں جانتا، رزق کمانا ہے حد مشقت طلب کام ہے اسی لیے تو خدا نے عورت کو اس سے سہرا رکھا ہے۔ بیوی شوہر کی تکلیف کا احساس کرے گی تو یقیناً اسی کی تدبیر وقت بڑھے گی۔ پھر شوہر بھی اسے سکھی رکھنے کی زیادہ سے زیادہ کوشش کرے گا۔ (۳۲)

## خودکشی کیوں؟

”موجودہ زمانہ ایک مختلف زمانہ ہے۔ ناگہانی ’معیشتیں‘ انسانی آفات اور برائیاں انسان میں چھپی پیدا کرنے کا سبب بنتی ہیں۔ یہاں دھانگا نہاد ’عبادت‘ سرکشی اور زور افزوں برائیاں ہیں جو صبح سویرے سے رات درگھے تک انسانی ذہن پر مسلسل اثر انداز ہوتی ہیں۔ یہ ذہن کو دشمن اور ذہنی صلاحیتوں کو کم کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ جسم اور جسم کے عضلات کو بھی ناکارہ بناتی ہیں۔“

درج بالا آخری کچھ کر آپ کہیں گے کہ بے شک موجودہ زمانے میں بنی نوع انسان کو ان تمام مسائل کا سامنا تو ہے، لیکن یہ تحریر موجودہ زمانے کی نہیں، بلکہ آج سے تقریباً چار ہزار سات سو سال قبل ایک جینی واقعہ نگار کے قلم سے لکھی گئی اور کرب یا دباؤ (Stress) پر گراں قدر تحقیق کام کرنے کی وجہ سے عالمی شہرت پانے والے ڈاکٹر ہربرٹ بنسن (Herbert Benson) نے اپنے ایک مضمون میں اس اقتباس کو شامل کیا ہے۔

یہ دنیا ابتدا سے ہی مشکلات اور مصائب سے پر رہی ہے۔ ’معاشرتی معاشرتی‘ اور ذہنی دباؤ کو نہ برداشت کرنے کی صورت میں خودکشی بھی ایک کھنڈ روہ ہے۔ بعض معاشروں میں تو نہ صرف یہ کہ خودکشی کو جرم نہیں قرار دیا گیا تھا، بلکہ اسے گناہوں کا کفارہ اور نجات کا ذریعہ سمجھا جاتا تھا۔ معاشرتی معاشرتی حالات، فکری و اخلاقی رویوں اور قدروں میں مسلسل تبدیلی کے سبب زمانہ ہمیشہ سے وسیع تر اور مشکل سے مشکل تر ہوتا جاتا ہے اور یہ صورت حال ذہنی دباؤ کو مسلسل بڑھاتی ہے۔

کبھی کبھار ہو جانے والے خودکشی کے واقعات کو نظر انداز کیا جاسکتا ہے، لیکن پاکستان میں خودکشی کا مسلسل بڑھتا ہوا رجحان انتہائی تشویش ناک ہے۔ اسلام کی رو سے خودکشی کرنے والے کی بخشش ممکن نہیں۔ اس حکم صریح کے باوجود اخبارات میں روزانہ کم از کم

ایک ورنہ دو تین خبریں خودکشی کی موجود ہوتی ہیں۔ خودکشی کرنے والوں میں ’معاشرتی‘ معاشرتی تعلیمی حوالے سے ہر طبقے کے لوگ ’بڑے جوان‘ ’نوجوان‘ ’خواتین‘ ’مرد سب شامل ہیں۔ یہاں تک ہم بتدریج پہنچتے ہیں اچانک نہیں۔ ابتدا میں کسی قدر آکٹاہٹ‘ کسی قدر ’مجموعیلاہٹ‘ کسی قدر بے گانگی اور شکایت، پھر ’فحشہ‘ نفرت پھرایا ہندسی اور ایذا رسانی اور پر تشدد جرائم کی طرف بالکل طبیعت کی منزل آتی ہے۔

ہمارے ملک میں نہ صرف یہ کہ مرض کی ابتدائی اور درمیانی حالتوں میں اس دگرگوں ہوتی صورت حال کو قابل توجہ نہ سمجھا گیا، بلکہ مرض کے آخری درجے (خودکشی کی ناقابل مدافعت خرابی) پر پہنچ جانے کے باوجود ایسا لگتا ہے کہ کوئی قومی ادارہ یا ’معاشرتی‘ سماجی‘ نفسیاتی ماہرین اس صورت حال کی دہشت ناک یا پرہیزگانه توجہ دینے کو تیار نہیں ہیں۔ ملک کی اکثریت جس معاشرتی معاشرتی اور نفسیاتی دباؤ سے اس وقت دوچار ہے وہ اعلیٰ ترین افسس ہے۔ ذلت اور کمپرسی کی زندگی، انتہائی یاس اور ناپسند کی ذہنی کیفیت اور اس کیفیت میں مار ڈالنے یا مرنے کی منہ زور خواہش پر از خود قابو نہیں پایا جاسکتا۔ ایسے وقت میں کسی مددگار کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہاں سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ یہ تو پہلے ہوئے بس ماندہ طبیعت کی بات ہوئی، تعلیم یافتہ اور ہنجیدہ فکر لوگوں کا طبقہ اور وہ جس قدر اس کے افراد ہونے کا چھپتے لے کر پیدا ہوئے ہیں ان میں خودکشی کا رجحان کیوں؟ جواب یہ ہے کہ اہل علم کی نظریں غول پر بھی ہے جنہوں نے ہمارے حال کو اس قدر بد حال کیا ہے اور ان غول پر بھی ہے جو آج روار کئے جا رہے ہیں اور جن کے نتیجے میں ہمارا مستقبل ان کو ہمارے حال سے زیادہ تاریک نظر آ رہا ہے۔ ان کا کچھ بس نہیں چلتا۔ اہل علم اور دانشوروں کی پکار کو ہمارے ملک میں دیوانے کی بڑ سمجھا جاتا ہے۔ علم و فضل و دانش و دانائی کی ہمارے ملک میں قطعی پذیرائی نہیں۔ افرادی اور اجتماعی‘ قومی اور بین الاقوامی سطح پر ہمارا عزت و احترام سے محروم ہو جانا بھی اہل علم اور ہنجیدہ فکر طبقے کے لیے ایک مایوسہ ذلت ہے کہ بعض اوقات انتہائی ذہنی دباؤ کی صورت میں وہ موت کو اس ذلت پر ترجیح دیتے ہیں۔



طبقہ امر کا مسئلہ ذرا مختلف ہے۔ عزت و احترام پانے کی فطری خواہش ان میں بھی موجود ہے، بلکہ بوجہ بدرجہ اتم موجود ہے۔ وہ اپنے محاذ باٹ اور شان و شوکت کا کیا نشانہ مظاہرہ کر کے لوگوں کو متاثر کرنے اور احترام و عزت حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں، لیکن حرم و طبقہ شان و شوکت کے اس مظاہرے سے متاثر نہیں ہتھرتوتا ہے۔ یہ درمل طبقہ امر اس میں مایوسی پیدا کرتا ہے اور مایوسی سے خود کشی کا تان پیدا ہوتا ہے۔

ایک شے اس کے علاوہ بھی ہے، ”انسانی ضمیر یا ازلی اور ابدي سچائی“ شان و شوکت اور داد و بخش کے مظاہروں سے ہو سکتا ہے کہ ہم دوسروں کی نظروں میں محترم ہو جائیں، لیکن خود اپنی نظر میں محترم ہونے کے لئے ہمیں سچائی کے اس ازلی و ابدي پیمانے پر پورا اترنا ہوگا جسے انسان کا ضمیر کہا جاتا ہے۔ ننگی اور بڈی کو ماچنے کے لیے ضمیر کے اپنے پیمانے ہیں۔ امیر ہو یا غریب، عالم و فاضل ہو یا ناخواندہ، جوان ہو یا بوڑھا، مرد ہو یا عورت، یاد رکھیے اگر اس میں احترام ذات ہے اگر وہ اپنی عزت آپ کرتا ہے تو وہ خود کشی نہیں کرے گا، خواہ حالات کیسے ہی کیوں نہ ہوں۔

ہم پاکستانی اس وقت ایک قوم نہیں ایک انہو ہیں۔ پراگندہ ذہن، محنتشراخیل، زود رنج، غصب ناک، نال انقام، بے عمل اور مایوسی۔ جیسا کہ عرض کیا گیا انسان ابتدا سے ہی بوجہ و فنی و باؤ کا شکار رہا ہے اور ابتدا سے ہی درد دل رکھنے والے اصحاب علم و فکر انسان کے مسائل کا حل و حوضہ تو اور پاتے رہے ہیں۔ مغربی ممالک میں قدم قدم پر ایسے ادارے موجود ہیں جو پریشان حال لوگوں کی مدد اور رہنمائی کرتے ہیں۔ ہمارے ملک میں اس قدر سنگین حالات کے باوجود مدد و رہنمائی کے ایسے اداروں کا سرے سے کوئی وجود نہیں۔ ایسی صورت میں ضروری ہے کہ ہم اپنے طور پر وہ تمام معلومات حاصل کریں اور وہ تمام طریقے سیکھیں جن کے ذریعے سے حالات کی بھنگی کے باوجود ہم پر سکون، پرامید، بلند حوصلہ اور باعمل ہوں اور یہ صفات دوسروں میں پیدا کرنے کے لیے ان لوگوں کو بھی ان طریقوں سے روشناس کرانیں جو ایس و ایمیدی کی گہرائیوں میں ڈوبے ہوئے ہیں اور انہیں امید کی کوئی کر دکھائی ہی نہیں دیتی۔ (۳۳)

## جب جذبات مسئلہ بن جائیں

جذبات سے مغلوب ہونے کے بجائے ان پر قابو پانے کی کوشش کیجیے

جذبات ہماری زندگی کا ایک حصہ ہیں، لیکن بعض اوقات یہ ہمارے لیے مسئلہ بن جاتے ہیں۔ عملی زندگی میں ہر شخص ایسے مواقع سے گزرتا ہے کہ جب شعوری ارادے اور فیصلے دھرے کے دھرے رہ جاتے ہیں اور ہم مکمل طور پر جذبات کی گرفت میں آ جاتے ہیں۔ ناکامیاں، صدمے، معاشی اتار چڑھاؤ، تلخ کامیاں، دوستوں کا تو قعات پر نہ اترنا، ازدواجی الجھنیں وغیرہ جیسے عوامل ہمارے اندر منفی جذبات کا ایک سلسلہ چلا دیتے ہیں جس کے آگے ہم بالکل بے بس ہو جاتے ہیں۔ جذبات کے ہاتھوں بسا اوقات ہماری شخصیت داؤ پر لگ جاتی ہے، حتیٰ کہ محبت اور خوشی جیسے مثبت جذبات بھی قابو سے باہر ہو کر ہمیں نقصان پہنچاتے ہیں۔

احتیال کی حالت میں جذبات ہمیں کچھ ضرر نہیں پہنچاتے، بلکہ یہ ایک لحاظ سے مفید اور ضروری ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر خوف اور بے چینی کے جذبات ہمیں محتاط بناتے ہیں، تشویش کے جذبات ہمیں اصلاح احوال کی طرف متوجہ کرتے ہیں، دل شکستگی اور عروزی کے جذبات خود انحصاری کی خواہش پیدا کرتے ہیں وغیرہ۔

کیا جذبات پر قابو پایا جاسکتا ہے؟ جی ہاں، کوشش اور مسلسل مشق سے ایسا ممکن ہے۔ البتہ جذبات کو مکمل طور پر چل دینا ممکن نہیں۔ بعض اوقات ایسا کرنا مضرب ہوتا ہے مثلاً کسی عزیز کی وفات پر غم کے جذبات کو دبا دینا مستقل افسردگی کا باعث بن سکتا ہے۔

نیچے چند چنگل یا گردیے جا رہے ہیں جو منفی جذباتی کیفیات میں خود پر قادر رکھنے میں معاون ہوتے ہیں۔

(۱) پریشان کن جذبات کی ایک وجہ آپ کے جسم کا مضطرباری رد عمل ہوتا ہے مثلاً پیسے کا

## استفادہ

اس کتاب کی تالیف میں جن رسالہ جات و کتب سے مدد لی گئی۔

- (۱) میم۔ الف حکایت اپریل 2002ء
- (۲) میم۔ الف حکایت نومبر 1994ء
- (۳) ڈاکٹر صہیب احمد بات حکایت مئی 1994ء
- (۴) میم۔ الف حکایت مارچ 1999ء
- (۵) خلیق تبسم اردو ڈائجسٹ جنوری 1994ء
- (۶) میم۔ الف حکایت دسمبر 1999ء
- (۷) ڈاکٹر محمد نعیم فیصل میر (ایم ڈی) ماہنامہ قومی صحت اکتوبر 2000ء
- (۸) حکیم شیخ محمد آصف اقبال ماہنامہ ضیاء الفکرت اگست 2001ء
- (۹) چوہدری بشیر احمد ماہنامہ ضیاء الفکرت جولائی 2000ء
- (۱۰) شیخ سکندر اقبال ماہنامہ ضیاء الفکرت مئی 2001ء
- (۱۱) پروفیسر ارشد جاوید مرحبا صحت ستمبر 2004ء
- (۱۲) حکیم راشد حسن ماہنامہ ضیاء الفکرت جون 2001ء
- (۱۳) حکیم ضیاء الرحمن ماہنامہ ضیاء الفکرت ستمبر 2000ء
- (۱۴) ماہنامہ قومی صحت اپریل 2001ء
- (۱۵) حکیم فرزد الدین رحیمی ماہنامہ ضیاء الفکرت اکتوبر 2003ء

اخراج تیز دھڑکن کچکپاہٹ ہانسنے کاست بڑ جانا وغیرہ۔ ایسی تبدیلیوں پر آپ کا کچھ اختیار نہیں ہو سکتا۔ ان کی نہ تو کوئی ذمہ داری محسوس کیجئے اور نہ ان کے حوالے سے پریشان ہی ہوں۔ یہ ایک قدرتی اور جبلی عمل ہے۔

(۲) اس بات کو قبول کیجئے کہ کسی پریشان کن واقعے سے نہ تو ہمارے جذبات بالکل غیر متاثر رہ سکتے ہیں اور نہ فوراً بحال ہو سکتے ہیں۔ جذبات کا حملہ بھی تعداد میں (انٹیکشن) کی طرح ہوتا ہے جو اپنی مدت پوری کر کے ہی جان چھوڑتے ہیں۔ ان ناخوشگوار جذبات کو یہ سوچ کر لی جائے کہ ”ایسے تجربے کے بعد میرا پریشان ہو جانا بالکل فطری ہے۔ میری جگہ کوئی دوسرا بھی اسی طرح رنجیدہ ہوتا۔“ تاہم ایسے جذبات کو خود پر غالب نہ آنے دیجئے۔

(۳) جس رویے اور طرز عمل کو آپ معقول اور مفید خیال کرتے ہوں اس پر خود کو پوری قوت ارادی کے ساتھ قائم رکھیے خواہ آپ کے جذبات آپ کا ساتھ نہ بھی دیں۔ مزاجم جذبات کے باوجود اپنے فیصلے پر ڈٹے رہنا دراصل ایک اعصابی ورزش ہے جس میں بلاشبہ آغاز میں آپ کو دشواری پیش آئے گی لیکن مسلسل مداومت سے ایسا کرنا آپ کے لیے سہل ہوتا جائے گا۔

(۴) جذباتی بحران کے دوران مسائل کے مذاکرہ کے لیے ایسی تدابیر اختیار کیجئے جو مجرب اور آزمودہ ہوں اور جن کا آپ ماضی میں کامیاب تجربہ کر چکے ہوں۔ غنی تدبیروں اور طریقوں کو آزمانے کا خطرہ نہ لیجئے، کیوں کہ بنگاہی اور اضطرابی حالات میں ان کی کامیابی کا امکان کم ہوگا۔

(۵) اضطراب اور پریشانی کے لمحات میں بعض اوقات کچھ نہ کرنا ہی بہتر ہوتا ہے۔ الٹے سیدھے قدم اٹھانا مسائل میں انسانے کا باعث بنتا ہے۔ خود کو پرسکون اور قابو میں رکھ کر اچھے حالات کا انتظار کرنا بھی ایک تدبیر ہے۔

(۶) عبادت اور دعا کو نہ بھولے۔ اللہ سے حالات کا مقابلہ کرنے کی طاقت مانگیے۔ اللہ پر بھروسہ آپ کی صلاحیتوں کو معمول سے بہت بہتر اور بلند کر دیتا ہے۔ (۳۳)

(۱۶) ڈاکٹر زاہد جاوید ماہنامہ راہنمائے صحت اپریل 2000ء

(۱۷) ارل یوئل مر جاسمیت فروری 2004ء

(۱۸) حکیم فرزد الدین اجملی ماہنامہ ضیاء الکلمت جنوری 2003ء

(۱۹) نعیم ابرار ماہنامہ ضیاء الکلمت جولائی 2002ء

(۲۰) خالد محمود ارثی ماہنامہ ضیاء الکلمت جولائی 1998ء

(۲۱) فاروق عظمت سیاہ ڈائجسٹ اکتوبر 1967ء

(۲۲) قاضی ذوالفقار احمد اردو ڈائجسٹ اکتوبر 1992ء

(۲۳) شاہنواز فاروقی ماہنامہ ضیاء الکلمت ستمبر 1997ء

(۲۴) حکیم ضیاء الرحمان ماہنامہ ضیاء الکلمت نومبر 1995ء

(۲۵) ہمدرد صحت نومبر 1981ء

(۲۶) ڈاکٹر فاروق احمد خان مر جاسمیت ستمبر 2004ء

(۲۷) ہمدرد صحت ستمبر 1998ء

(۲۸) غزالہ عصمت قوی ڈائجسٹ جولائی 2005ء

(۲۹) ہنری سلاسر اردو ڈائجسٹ مئی 2005ء

(۳۰) ناصر حمید اردو ڈائجسٹ جولائی 2005ء

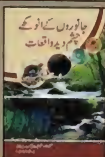
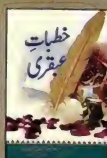
(۳۱) محمد شمس الرحمن اردو ڈائجسٹ جولائی 2005ء

(۳۲) الفرح عظمیٰ اردو ڈائجسٹ جولائی 2005ء

(۳۳) شمیم بگلرامی ہمدرد، صحت، دسمبر 2002ء

(۳۴) عرفان محمود ہمدرد، صحت، دسمبر 2002ء





## دفتر ماہنامہ ”عبقری“



مکتبہ وحایت، اس 78/3 مکتبہ پیدگئی قرطیبہ چوک نزد گولگانیا آگہ پتہ سیٹ لاہور۔

فون: 042-37552384 موبائل: 0322-4688313

Email: contact@ubqari.org Website: www.ubqari.org